مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: Nassan Alanor

بولونيز العدس

(طبق نباتي للحمية)

الكمية تكفي ٦ أشخاص
طاقة: ١٠٣ وحدات حرارية
دهون: ٢,١٩غ
دهون مشبعة: ٠,٨٥ غ
ألياف: ٢,١٥ غ

إنها صلصة لذيذة جداً يمكن تقديمها مع المعكرونة والخضار، وهي غنية جداً بالبروتين.

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
بصلة مفرومة
فصا ثوم مهروسان
جزرتان ميشورتان خشناً
عودا كرفس مفرومان
ثلثا كوب من العدس الأحمر
نصف كيلوغرام من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة
ملعقتا طعام من هريسة البندورة
كوبان من مرقة الخضار
ملعقة طعام من المردقوش الطازج المفروم أو ملعقة صغيرة من المردقوش اليابس
ملح وفلفل أسود.

ملاحظة: يمكنك شراء مكعبات من مرقة الخضار أو المعلبة وخلطها مع الماء بمقدار ملعقة صغيرة أو مكعب لكل كوب من الماء.

التحضير

يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه البصل مع الثوم والجزر والكرفس لمدة ٥ دقائق تقريباً. يضاف العدس وهريسة البندورة، والبندورة، والمردقوش والتوابل إلى القدر. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان، على أن تغطى القدر جزئياً. يغلى محتواها برفق لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح الصلصة كثيفة. تستخدم هذه الصلصة مع المعكرونة المسلوقة.

ملاحظة: يمكن تخفيف كمية الدهون في هذه الوصفة من خلال استعمال مقدار أقل من زيت الزيتون أو استعمال القليل من المرقة وطهو الخضار فوق نار خفيفة في مقلاة غير لاصقة حتى تنضج.

فطائر مكسيكية

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من عجينة البيتزا الجاهزة (يمكن شراؤها من الفرن)
كوبان من لحم الدجاج المطهو والمفتت
نصف كوب من الذرة
ربع كوب من الفليفلة الحمراء المقطعة إلى مكعبات صغيرة
ربع كوب من الفليفلة الخضراء المقطعة إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من البصل الأخضر المفروم ناعماً
فصا ثوم مهروسان
نصف كوب من الفطر المفروم
ربع كوب من الزيت
كمية كافية من صلصة التاكو لخلطها مع الخضار
٢٠٠غ من الجبنة المتنوعة لوضعها فوق الفطائر
كاتشاب لبسطه فوق العجينة قبل سكب الحشوة. (جربي طماطم كاتشب Heinz)

التحضير

يرش الدقيق (الطحين) فوق الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة.

تقطع دائرة العجين بواسطة قطاعة البسكويت أو بواسطة كوب دائري للحصول على دوائر صغيرة من العجين. توخز دوائر العجين بواسطة الشوكة. تدهن صينية غير لاصقة بالقليل من الزيت وتوضع فيها دوائر العجين لخبزها مدة ١٠ دقائق في الفرن. تخرج دوائر العجين من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد. يخلط لحم الدجاج المفتت مع الذرة والبصل، والثوم، والفليفلة الخضراء والحمراء والفطر. تضاف صلصة التاكو إلى هذه الحشوة وتخلط معها جيداً. يدهن الكاتشاب فوق دوائر العجين وتبسط حشوة الدجاج فوقه.

ترش الجبنة فوق الحشوة وتخبز الدوائر في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة وتنضج العجينة.

رقاقات باللحم

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

علبة من عجينة الفيلو الجاهزة، كوب من الزيت النباتي، نصف كوب من السمن أو الزبدة المذوبة ٧٥٠غ من اللحم المفروم على نحو متوسط
نصف كوب من الصنوبر ملعقة صغيرة من الملح ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من القرفة، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر نصف ملعقة صغيرة من
الفلفل الأسود، ٣ ملاعق طعام من دبس الرمان، ربع كوب من الزيت النباتي، بصلة صغيرة مفرومة ناعماً.

التحضير

يسخن الزيت في قدر فوق النار ويقلى فيه الصنوبر، ثم يرفع ويوضع جانباً.

يستعمل الزيت نفسه لقلي البصل حتى يذبل. يضاف اللحم والملح ويطهى المزيج حتى ينضج اللحم ويتغير لونه.

تطفأ النار وتضاف التوابل إلى محتوى القدر مع دبس الرمان والصنوبر. يخلط الكل جيداً وتترك الحشوة جانباً.

يذوب الثلج عن رقاقات الفيلو وتدهن كل رقاقة بمزيج الزيت والسمن أو الزبدة.

تكدّس ٥ رقاقات مكسوة بالزيت فوق بعضها البعض ثم تقطع إلى مربعات حجمها ٨ إلى ١٠ سم.

يحشى كل مربع بمقدار ملعقة طعام من حشوة اللحم، ثم تجمع الحواف الأربع لكل مربع مع بعضها على شكل رزمة وترصف في صينية غير لاصقة أو في صينية مدهونة بالقليل من الزيت.

تخبز المربعات المحشوة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح حواف العجين وردية اللون. تخرج الرقاقات المحشوة من الفرن ويسكب فوقها ما تبقّى من اللحم. تزين الرقاقات بالبقدونس وتقدم ساخنة كنوع لذيذ من المقبلات.

سلطة اللسانات بالطرطور

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٦ لسانات غنم
عودا قرفة
بصلة متوسطة مقطعة إلى أرباع، ورقتا غار
٥ حبات هال
ملح و٥ حبات فلفل بقدونس مفروم للزينة.

صلصة الطرطور
نصف كوب من الطحينة، نصف كوب أو أكثر من الماء، عصير ليمونة واحدة، فصا ثوم مهروسان.

تحضير الصلصة

ذوبي الطحينة في الماء في وعاء بواسطة الشريط المعدني. ثم اضيفي عصير الليمونة وفصي الثوم واخلطي المزيج جيداً للحصول على صلصة متماسكة قوامها أرق من اللبن. يمكنك اضافة القليل من الماء الى الصلصة اذا كانت كثيفة قليلاً.

التحضير

تغسل اللسانات وتسلق في الماء الساخن. تزال الزفرة ويرمى الماء.
يضاف الماء الساخن مجدداً إلى اللسانات وتسلق للمرة الثانية لمدة ٥ دقائق، ثم يرمى الماء مجدداً.
يضاف الماء الساخن للمرة الثالثة ويضاف الملح والبصل والتوابل. تطهى اللسانات في قدر عادية أو في طنجرة الضغط لمدة ٤٥ دقيقة أو أكثر حتى تنضج جيداً.
تقشر اللسانات على الفور فيما لا تزال ساخنة، وإلا ستواجهين صعوبة في تقشيرها.
تقطع اللسانات إلى قطع صغيرة جاهزة للتقديم وتسكب فوقها صلصة الطرطور قبل تقديمها بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.
ملاحظة: إذا أردت إضافة المزيد من الماء إلى القدر، يجب أن يكون الماء ساخناً لتفادي انكماش اللحم.

مربعات جاتوه الجبنة وجوز الهند

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت. يخلط البسكويت مع الجوز (في حال استعماله) والزبدة. يسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٥×١٧×٢٧ سم غير مدهونة بالزيت أو الزبدة. يخبز المزيج في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجمد. تخفق الجبنة القشدية لتصبح طرية، ثم يضاف إليها السكر والحليب وبرش جوز الهند والفانيلا. يضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويسكب المزيج في الصينية فوق خليط البسكويت. تخبز الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد وسطها. تغطى الصينية وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، ثم تقطع إلى مربعات من ٥ إلى ٦ سم. توضع حبة كرز مسكّرة على كل مربع للزينة وتحفظ في البراد.

الكمية تصنع ٢٠ الى ٢٢ مربعاً

كوب من بسكويت دايجستيف
ربع كوب من الجوز المفروم ناعماً (اختياري)
٣ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة
٢٠٠غ من الجبنة القشدية الطرية
نصف كوب من السكر
ربع كوب من الحليب
نصف كوب من برش جوز الهند المحمص
فانيلا، ٣ بيضات.

حلويات رائعة

إنها رائعة جداً ولذيذة فعلاً! وسوف ترغبين في تحضير هذه الحلويات الرائعة مراراً وتكراراً... ثمة مكونات صحية مخبأة في القوام القشدي المترف، بحيث يمكنك تناولها بإفراط وضميرك مرتاح- صدقاً!

جاتوه نيجيلا مع كريما الزبدة

أفضل قطع الجاتوه وألذها على الإطلاق- وسوف تتمكنين من إعدادها حتى لو كنت تظنين أنك تجهلين الطهو.

مدة التحضير: ١٠ دقائق، مدة الطهو: ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، الكمية تصنع ١٢ قطعة جاتوه

مكونات قطع الجاتوه

١٢٥ غ من الزبدة الطرية غير المملحة، ١٢٥ غ من السكر
بيضتان كبيرتان، ١٢٥ غ من الدقيق الذاتي الارتفاخ
نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الحليب

مكونات الطبقة العلوية

١٠٠ غ من الزبدة الطرية، ١٧٥ غ من السكر الناعم غير المكرر، منخول
ملعقة مزدوجة من مسحوق الكاكاو
برش برتقالة واحدة، إضافة إلى ملعقة مزدوجة من عصير البرتقال
ملعقتان صغيرتان من خلاصة الفانيلا
قطع صغيرة من السكاكر والشوكولا للزينة
أنت بحاجة إلى قالب مافن مؤلف من ١٢ قطعة مبطن بـ١٢ قالباً ورقياً

التحضير

١ يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. تخلط كل مكونات الجاتوه مع بعضها، باستثناء الحليب، في خلاط الطعام للحصول على مزيج ناعم. يضاف الحليب تدريجياً فيما الخلاط مضبوط على الزر Pulse ويتابع الخلط للحصول على قوام أكثر ليونة.

٢ تملأ القوالب الورقية بهذا المزيج، وتستعمل ملعقة صغيرة لإحداث فجوة دائرية وسط كل قطعة. تخبز قطع الجاتوه في الفرن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون، ثم تترك لتبرد.

٣ لإعداد الطبقة العلوية، تخفق الزبدة مع السكر الناعم. توزع الكريما على ثلاثة أوعية. يضاف مسحوق الكاكاو إلى الوعاء الأول، وبرش البرتقال وعصيره إلى الوعاء الثاني، والفانيلا إلى الوعاء الثالث. تخلط محتويات كل وعاء جيداً. وإذا كانت الكريما سائلة جداً، يمكن إضافة المزيد من السكر الناعم إليها. وإذا كانت سميكة جداً، يضاف إليها القليل من الحليب. يدهن سطح قطع الجاتوه بكريما الزبدة، ثم تزين بقطع الشوكولا والسكاكر الملونة.

في الحصة الواحدة: ٢٩٣ وحدة حرارية، ١٧ غ من الدهون، ١١ غ من الدهون المشبعة ٣٤ غ من الكربوهيدرات، ٠,٥ غ من الألياف

حقيقة غذائية

تحتوي قطعة الجاتوه الواحدة على أقل من ٣٠٠ وحدة حرارية. لذا، دللي نفسك ببساطة بواحدة من هذه القطع بعد الغداء أو استمتعي بتناولها مع فنجان قهوة.

سلطة الفاكهة الاستوائية مع الشاي الأخضر وقطر عشب الليمون

إنها حلوى منعشة وقوية النكهة فيها شيء من سحر الشرق. يا لها من طريقة رائعة لإدخال المزيد من الفاكهة إلى غذائك.

مدة التحضير: ٣٠ دقيقة إضافة إلى وقت التبريد، مدة الطهو: ١٠ دقائق، الكمية تكفي ٦ أشخاص

مكونات القطر

١٠٠ غ من السكر، عود صغير من القرفة، عصير وبرش ليمونة واحدة
حبة من اليانسون النجمي star anise
عودان من عشب الليمون lemongrass، منظفان من القشرة الخارجية القاسية
ومهروسان، ٢٧٥ مل من الماء، كيس من الشاي الأخضر

مكونات سلطة الفاكهة

حبة مانجا كبيرة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات من ٢،٥ سم
حبتان كبيرتان من الباباو papaw، مقشرتان ومنظفتان من البذور ومقطعتان إلى مكعبات من ٢،٥ سم، رأس أناناس صغير، مقشر ومقطع إلى مكعبات من ٢،٥ سم
علبة وزنها ٤١٠ غ من الليتشيه، مصفّاة من عصيرها
٤ حبات من فاكهة الآلام passion fruit، مشطورة إلى نصفين ومنظفة من قشورها
٢٢٥ غ من العنب الأخضر الخالي من البزر

التحضير

١ يحضر القطر بوضع السكر مع عود القرفة، وبرش الليمون وعصيره، واليانسون النجمي، وعشب الليمون والماء في قدر. يسخن المزيج برفق، مع التحريك بين الحين والآخر، حتى يذوب السكر. ترفع القدر عن النار ويضاف إليها كيس الشاي الأخضر ويترك منقوعاً في محتواها لمدة ٥ دقائق، ثم يوضع جانباً.

٢ توضع كل الفاكهة في وعاء كبير. حين يبرد القطر، يصفى ويسكب فوق الفاكهة، ويحرك معها جيداً. يوضع الوعاء في الثلاجة لبضعة ساعات قبل التقديم

في الحصة الواحدة: ١٩٠ وحدة حرارية، ٠،٥ غ من الدهون، ٠ غ من الدهون المشبعة
٤٨ غ من الكربوهيدرات، ٣،٥ غ من الألياف

حقيقة غذائية

تحتوي الباباو والمانجا والأناناس على البيتاكاروتين، الذي يساعد في الحفاظ على صحة البشرة. ويحتوي الشاي الأخضر على مضاد قوي للتأكسد يساعد في الحماية من المرض.

قدمي الجيلو في كؤوس طويلة لإضافة لمسة أناقة.

جيلو الزنجبيل والليتشيه

هذا الجيلو المنعش خفيف ومميز النكهة ويتم ابتلاعه بسهولة فائقة!

مدة التحضير: ٥ دقائق، إضافة إلى وقت التجميد، مدة الطهو: ٥ دقائق، الكمية تكفي ٦ أشخاص

المكونات

علبة من الليتشيه مع عصيرها، وزنها ٤١٠ غ، ٥٠٠ مل من شراب الزنجبيل
عصير ليمونتين، ٥٠ غ من السكر، ٥ أوراق من الجلاتين، أنت بحاجة إلى ٦ كؤوس طويلة

التحضير

١ تصفى الليتشيه، ويحتفظ بعصيرها جانباً. يضاف الماء إلى هذا العصير للحصول على حجم نهائي قدره ٢٥٠ مل، ثم يخلط هذا العصير مع شراب الزنجبيل وعصير الليمون والسكر في قدر. يترك المزيج على النار حتى الغليان، ثم تخفف النار ويترك المزيج ليغلي برفق مدة ٥ دقائق.

٢ تنقع أوراق الجيلاتين في وعاء من الماء البارد لتصبح طرية، ثم تعصر للتخلص من فائض الماء فيها. تضاف أوراق الجلاتين إلى القطر الساخن وتحرك معه حتى تذوب. يصفى الجيلو في إناء.

٣ يسكب مقدار صغير من الجيلو في قاعدة كل واحد من الكؤوس الطويلة. توضع الكؤوس في الثلاجة حتى يجمد الجيلو. وحين يجمد الجيلو، توزع الليتشيه على الكؤوس الستة. تسكب بقية الجيلو بالتساوي في الكؤوس الستة وتوضع في الثلاجة لمدة ٤ ساعات تقريباً حتى تجمد.

في الحصة الواحدة: ١٠٠ وحدة حرارية، ٠ غ من الدهون
٠ غ من الدهون المشبعة، ٢٥ غ من الكربوهيدرات، ٠،٥ غ من الألياف

نصيحة غذائية

يساعد الزنجبيل على الهضم وتهدئة المعدة. كما أنه مضاد قوي للتأكسد.

شارلوت لذيذة وقوية النكهة ومقرمشة: مصنوعة من كاستر الليمون

شارلوت الليمون والتوت

إنها شارلوت لذيذة يسهل إعدادها حتى لو لم يكن لديك أي حبة كرز أو هلام في المنزل!

مدة التحضير: ١٠ دقائق، إضافة إلى وقت التبريد، مدة الطهو: ٥ دقائق، الكمية تكفي ٦ أشخاص

المكونات

- ٩٠٠ غ من التوت الطازج المغسول
- ٥٠ غ من السكر، عصير ليمونة واحدة
- نصف كيس من قطع الشارلوت بنكهة الفاكهة البالغ وزنه ٢٦٠ غ
- ٣٤٠ غ من كاستر الليمون
- ٤٥٠ مل من الكريما المخفوقة
- ١٨ قطعة بسكويت بنكهة اللوز مهروسة قليلاً
- أنت بحاجة إلى ٦ أكواب زجاجية صغيرة

التحضير

١ توضع حبات التوت في قدر مع السكر وعصير الليمون وتطهى على نار خفيفة حتى يذوب السكر وتطلق حبات التوت عصيرها. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد. تقطع أصابع الشارلوت إلى مكعبات وتوزع على ٦ أكواب زجاجية.

٢ حين تبرد حبات التوت، يحتفظ بمقدار ملعقتيّ طعام منها للزينة فيما توزع البقية على الأكواب الزجاجية. يوضع كاستر الليمون في وعاء وتضاف إليها الكريما المخفوقة. يفترض أن يجمد الكاستر على الفور تقريباً. يوزع كاستر الليمون على الأكواب الزجاجية قبل حفظها في الثلاجة لتبرد. (يمكن إعداد كل ذلك قبل يوم واحد).

٣ مباشرة قبل التقديم، يوزع بسكويت اللوز المطحون فوق كاستر الليمون وتزين الأكواب بما تبقى من التوت.

في الحصة الواحدة: ٥٥٦ وحدة حرارية، ٣٢ غ من الدهون ١٧ غ من الدهون المشبعة، ٦١ غ من الكربوهيدرات، ٤ غ من الألياف

حقيقة غذائية
يحتوي التوت على الكثير من الفيتامينات A وC وE وهو أفضل طعام مضاد للتأكسد يساعد الجسم على محاربة الأمراض.

أكواب الموكا بالشوكولا

لا شك في أن الشوكولا السوداء جيدة لك لأنها تحتوي على مضادات للتأكسد. يمكن حفظ هذه الأكواب لغاية يومين في الثلاجة.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة، إضافة إلى وقت التبريد، مدة الطهو: ٤٥ دقيقة، الكمية تكفي ٦ أشخاص

المكونات

٦٠٠ مل من الكريما المخفوقة، ٥٠ غ من حبات البنّ
ملعقتان صغيرتان من حبيبات القهوة السريعة الذوبان
١٠٠ غ من الشوكولا السوداء، صفار ٦ بيضات كبيرة، ٥٠ غ من السكر
كريما طازجة أو كريما مخفوقة و٦ حبات بنّ للتقديم
أنت بحاجة إلى ٦ فناجين خاصة بقهوة الإكسبرسو

التحضير

١ يحمى الفرن لغاية ١٥٠ درجة مئوية أو ٣٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٢. توضع الكريما المخفوقة في قدر وتسخن قليلاً. تحمص حبات البنّ في مقلاة لمدة دقيقتين، ثم تضاف إلى الكريما.

٢ حين تسخن الكريما، من دون أن تغلي، ترفع القدر عن النار وتضاف إليها حبيبات القهوة السريعة الذوبان والشوكولا. يحرك المزيج حتى تذوب الجوامد.

٣ يخلط صفار البيض مع السكر والقليل من الملح ثم يضاف الخليط تدريجياً إلى كريما القهوة الفاترة ويخفق معها. يصفى المزيج وترمى حبات البنّ منه ويوزع على فناجين الإكسبرسو الستة.

٤ توضع فناجين الإكسبرسو في صينية ويسكب فيها الماء المغلي بحيث يغمر الفناجين حتى منتصفها. تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتخبز في الفرن لمدة ٣٥ دقيقة. يفترض أن تجمد الشوكولا، مع القليل من الطراوة في وسطها. تخرج الفناجين من الصينية وتحفظ في الثلاجة لبضعة ساعات. تسكب الكريما الطازجة أو الكريما المخفوقة فوق كل فنجان ويزين الفنجان بحبة بن قبل التقديم.

في الحصة الواحدة: ٦١٧ وحدة حرارية، ٥٦ غ من الدهون، ٣٣ غ من الدهون المشبعة، ٢٣ غ من الكريوهيدرات، ٠ غ من الألياف

حقيقة غذائية

فناجين الإكسبرسو هي طريقة سهلة لتقديم الحلوى وهي تساعد على إبقاء حجم الحصة صغيراً.

جاتوه الليمون وحب البركة

إن النكهة الدقيقة لحب البركة في هذا الجاتوه الخفيف تمتزج بشكل جميل مع نكهة الليمون المنعشة والنضرة.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة، مدة الطهو: ٤٥ دقيقة، الكمية تكفي ٩ أشخاص

المكونات

٢٠٠ غ من الدقيق العادي، ٢٠٠ غ من السكر
ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر
١٢٥ غ من الزبدة الطرية غير المملحة
عصير وبرش ليمونتين، بيضة كبيرة
صفار بيضتين كبيرتين
نصف علبة سعتها ٢٨٤ مل من حليب الزبدة buttermilk
ملعقتان صغيرتان من حب البركة
ملعقتا طعام من السكر لدهن سطح الجاتوه
أنت بحاجة إلى قالب جاتوه مربع طوله ١٥ سم، مبطن كله بورق البارشمان

التحضير

١ يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤. ينخل الدقيق مع السكر والباكينغ باودر والقليل من الملح فوق وعاء. تضاف من ثم الزبدة وتخفق مع المزيج للحصول على كتل صغيرة.

٢ يخفق برش الليمون مع البيضة الكاملة، وصفار البيضتين، وحليب الزبدة في وعاء. يضاف هذا الخفيق إلى مزيج الدقيق مع ضرورة الخفق طوال الوقت. يضاف من ثم حب البركة ويسكب مزيج الجاتوه في القالب المحضر. يوضع القالب على الرف الوسطي للفرن ويخبز لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يخرج العود الخشبي المغروز في وسطه نظيفاً وجافاً.

٣ يخلط عصير الليمون مع السكر ويسكب فوق الجاتوه الساخن. يترك الجاتوه ليبرد داخل القالب، ثم يقطع إلى مربعات ويقدم مع الفاكهة.

في الحصة الواحدة: ٣١٨ وحدة حرارية، ١٦ غ من الدهون، ٨ غ من الدهون المشبعة، ٤٥ غ من الكربوهيدرات، ٠.٦ غ من الألياف

حقيقة غذائية

يكشف الليمون عن تأثير مطهر قوي وهو يساعد في تنشيط الجهاز الهضمي.

تشيزكايك الليمون والتوت

يصبح طعم هذا التشيزكايك الغني بالفاكهة ألذ عند تحضيره قبل يوم واحد من موعد التقديم.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة. إضافة إلى وقت التبريد. مدة الطهو: ٣٥ دقيقة. الكمية تكفي ٦ أشخاص

المكونات

١٠٠ غ من البسكويت العادي الحلو المذاق، ملعقة طعام من الشوفان
٧٥ غ من الزبدة المذوبة، ٣٠٠ غ من جبنة الريكوتا
٢٠٠ غ من الجبنة القشدية القليلة الدسم، ١٢٥ غ من السكر
٨٠ مل من عصير الليمون (عصير ليمونتين تقريباً)
ملعقتا طعام من برش الليمون الناعم، بيضة كبيرة
بياض بيضة كبيرة، ٢٥٠ غ من التوت أو الفراولة الصغيرة.

للزينة

أنت بحاجة إلى قالب مربع طوله ١٥ سم. مبطن بالورق المشمع

التحضير

١ يحمى الفرن لغاية ١٥٠ درجة مئوية أو ٣٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٢. توضع قطع البسكويت في كيس وتطحن بالشوبك. يوضع البسكويت المطحون في وعاء مع الشوفان وتسكب فوقهما الزبدة المذوبة. يحرك المزيج جيداً ويسكب في قعر القالب المحضر ويضغط عليه جيداً. يحفظ القالب في الثلاجة.

٢ تخفق جبنة الريكوتا مع الجبنة القشدية، والسكر، وعصير الليمون وبرش الليمون في وعاء للحصول على مزيج ناعم. تضاف إليه البيضة مع بياض البيض. يسكب هذا المزيج في القالب ويمهد سطحه قبل خبزه في الفرن لمدة ٣٥ دقيقة.

٣ حين ينضج التشيزكايك، يطفأ الفرن ويفتح بابه حتى يبرد الجاتوه داخل الفرن ببطء من دون أن يتشقق.

٤ يزين التشيزكايك بالفاكهة ويحفظ في الثلاجة لبضعة ساعات قبل التقديم.

حقيقة غذائية

هذا التشيزكايك غني بالفيتامين C والكلسيوم- الضروري لعظام قوية وتخفيض خطر الإصابة بترقق العظام. ثمة نصيحة جيدة للحؤول دون تشقق التشيزكايك وهي وضع صينية فيها بضعة إنشات من الماء المغلي على الرف السفلي داخل الفرن. من شأن ذلك توليد البخار والحؤول دون تشقق الجاتوه.

في الحصة الواحدة: ٣٨٠ وحدة حرارية، ٢١ غ من الدهون
١٢ غ من الدهون المشبعة، ٣٨ غ من الكربوهيدرات، ١ غ من الألياف

حلوى المانجا والفراولة

إنها حلوى رائعة أخرى، تصبح ألذ طعماً في حال تحضيرها قبل يوم واحد.

مدة التحضير: ١٥ دقيقة. إضافة إلى وقت النقع. الكمية تكفي ٦ أشخاص

المكونات

حبتان كبيرتان من المانجا الناضجة جداً، مقشرتان
ملعقتا طعام من السكر، ٥٠٠ مل من الكريما الطازجة
٥٠٠ غ من الفراولة، المنظفة والمشطورة إلى نصفين أو أرباع حسب حجمها
ملعقة طعام من الفانيلا السائلة، أوراق نعناع طازجة للزينة

التحضير

١ يوضع لب المانجا مع ملعقة طعام من السكر في خلاط الطعام ويهرس ليصبح ناعماً. يحتفظ بمقدار ملعقتيّ طعام من هذه الهريسة جانباً، فيما تخلط البقية برفق مع الكريما الطازجة داخل وعاء. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة لبضعة ساعات.

٢ توضع حبات الفراولة في وعاء، ويضاف إليها ملعقة طعام من السكر والفانيلا السائلة. يترك الوعاء جانباً لساعتين، أو طوال الليل إذا أمكن، حتى تنتقع حبات الفراولة جيداً.

٣ عندما يحين موعد التقديم، توزع الفراولة بالتساوي على ٦ أكواب أو كؤوس زجاجية ويسكب فوقها أي عصير باقٍ.

٤ توزع هريسة المانجا والكريما بالتساوي فوق الفراولة ويزين كل طبق بما تم الاحتفاظ به جانباً من هريسة المانجا والقليل من النعناع الأخضر.

حقيقة غذائية

تزخر الفراولة والمانجا بالفيتامين C الذي يقوّي الأظافر ويبقي البشرة شابة.

في الحصة الواحدة: ٢١٢ وحدة حرارية، ١٢ غ من الدهون
٦ غ من الدهون المشبعة، ١٨ غ من الكربوهيدرات، ٢ غ من الألياف

دجاج بالمعكرونة والصلصة الحمراء

ملاحظة: يمكن استبدال الصعتر البري والتوابل الايطالية بربع كوب من الحبق الطازج المفروم ناعماً.

إعداد السيدة أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص
٤ صدور دجاج
٤٠٠غ من معكرونة البيني 펜네
صلصة البندورة
(الطماطم)
٢٠٠غ من الأجبان المتنوعة
رأسان من البندورة (الطماطم) مقشران
ومقطعان
صعتر بري أو توابل إيطالية
زيت وزبدة لقلي قطع الدجاج.

التحضير

تقلى صدور الدجاج في الزيت والزبدة.

تسلق المعكرونة حتى تنضج تماماً.

ترصف المعكرونة في طبق مقاوم لحرارة الفرن.

ترصف قطع البندورة حول المعكرونة وتوزع فوقها قطع الدجاج.

تسكب الصلصة فوق الدجاج والمعكرونة، وتوزع فوقها الجبنة.

ترش بعض التوابل الإيطالية فوق الطبق قبل خبزه في الفرن حتى ينضج الدجاج وتذوب الجبنة.

يقدم الطبق ساخناً مع السلطة الخضراء.

صلصة البندورة (الطماطم)

٥٠٠ غرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة، والمقطعة والمطحونة 펜네
١ ملعقة صغيرة من الملح
بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
ربع كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
ملعقة طعام من الصعتر البري أو التوابل الايطالية

تقلى البصلة بالزيت الى أن تشقر ثم يضاف اليها البندورة المهروسة والصعتر البري أو التوابل الايطالية ويمزج الكل معاً ويطهى فوق نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق.

ناتشوز بالدجاج والجبنة

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من مثلثات الناتشوز المكسيكية العادية

٢٥٠غ من الجبنة المتنوعة (تشيدار، غرويار، موزاريلا)

٢٥٠غ من لحم الدجاج المسلوق المفتت

كوب من صلصة الفواكامول

كوب من صلصة البندورة (الطماطم) الحمراء

الحريفة (جربي طماطم كاتشب Heinz)

كوب من الكريما الحامضة (كوب من الكريما الطازجة + ملعقتا طعام من عصير الليمون)

التحضير

توزع مثلثات الناتشوز في طبق زجاجي مقاوم للحرارة وترش فوقها الجبنة المتنوعة. يحمى الفرن وتخبز فيه مثلثات الناتشوز حتى تذوب الجبنة. يوزع فوقها لحم الدجاج.

يقدم الطبق فوراً مع صلصة الفواكامول والكريما الحامضة. إنه نوع من المقبلات ملائم جداً للاجتماعات العائلية أو حفلات الغداء أو العشاء.

صلصة الفواكامول

رأس أفوكادو ناضج مقشر ومهروس بالشوكة

رأس بندورة (طماطم) متوسط، مقطع إلى مكعبات صغيرة

رأس فلفل أخضر حريف مقطع إلى مكعبات صغيرة

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً

نصف فص ثوم مهروس ناعماً مع القليل من الملح

ملعقة طعام من عصير الليمون، رشة من الفلفل الأبيض، رشة من التباسكو Tabasco

التحضير

تخلط هذه المكونات مع بعضها وتقدم مع الناتشوز.

ماتي مع اللبن وصلصة البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان من الدقيق الطحين

نصف كوب من الماء

ملعقة صغيرة من الملح

ملعقتا طعام من الزيت

٢٠٠غ من اللحم المفروم على نحو متوسط

بصلة متوسطة مفرومة

نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من البهار، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

كيلوغرام من اللبن

فصان مهروسان من الثوم

٢ إلى ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو اللحم

ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)

ملعقة صغيرة من معجون الفلفل، زيت لطهو المانتي.

التحضير

يخلط الدقيق مع الماء والملح والزيت في خلاط الطعام حتى الحصول على عجينة قاسية ومتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط.

تقسم العجينة كرتين وتغطى بمنشفة مطبخ رطبة وتترك حتى ترتاح مدة نصف ساعة.

يرش الدقيق فوق سطح طاولة العمل وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة. تقطع الدائرة إلى شرائط طويلة ورفيعة، ثم يقطع كل شريط إلى مربعات صغيرة. (يمكن تكديس الأشرطة فوق بعضها قبل قصها إلى مربعات وذلك لتوفير الوقت).

يوضع القليل من اللحم وسط كل مربع عجين، ثم يطوى قارب. ترصف قطع العجين المحشوة في شكل متناسق وجميل في صينية مدهونة بالزبدة والزيت النباتي.

يحمى الفرن بدرجة ٣٥٠ فهرنهايت وتخبز فيه المانتي حتى تحمرّ قليلاً.

في هذا الوقت، تحضر صلصة اللبن والثوم.

تحضر أيضاً صلصة من مرقة اللحم أو الدجاج ومعجون البندورة (الطماطم). تسخن هذه الصلصة ويسكب القليل منها فوق المانتي.

يقدم المانتي مع صلصة اللبن وبقية صلصة البندورة (الطماطم).

تحضير صلصة اللبن

يخلط اللبن في قدر مع الثوم المهروس ويحرك بواسطة الشريط المعدني للحصول على مزيج مرق.

رقاقات بالموز والشوكولا

خبز مرقوق أو قطع كريب، موز غاناش الشوكولا أو شوكوماكس بندق محمص ومفروم خشناً.

التحضير

تزال حواف أرغفة الخبز المرقوق، ثم يقطع كل رغيف إلى شرائح طويلة ورفيعة. يهرس الموز خشناً وتضاف إليه بضع قطرات من عصير الليمون لتفادي اسوداد لونه.

يبسط غاناش الشوكولا فوق شرائح الخبز وتوزع حوله هريسة الموز.

تلف شرائح الخبز مثل السيجار وترصف في طبق التقديم وتقدم على الفور.

ملاحظة: يمكن استعمال رقاقات الكريب بدل الخبز المرقوق.

يمكن إضافة البندق المحمص والمفروم خشناً إلى الرقاقات.

غاناش الشوكولا

٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة خشناً
ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من الزبدة.

التحضير

تسخن القشدة الطازجة في قدر حتى تبدأ بالغليان. تطفأ النار عن القدر، ثم تضاف إليها الشوكولا ويترك المزيج لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تذوب الشوكولا نتيجة حرارة القشدة. يخفق المزيج بواسطة الشريط المعدني أو الملعقة الخشبية ثم تضاف إليه الزبدة وتخلط معه. يترك المزيج جانباً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات حتى يجمد.

يمكن حفظ هذه الصلصة في الثلاجة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كباب ترياكي
بصلصة البندورة (الطماطم)

تخلط مكعبات اللحم مع مكونات صلصة الترياكي وتغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة. تفرز مكعبات اللحم المتبلة في أسياخ الشواء وتشوى على الفحم حتى ينضج اللحم حسب الرغبة. يقدم اللحم مع الأرز المسلوق وصلصة البندورة (الطماطم).

تحضير صلصة البندورة

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل قليلاً، ثم يضاف إليه الثوم ويقلى معه لبضعة دقائق حتى يذبل البصل والثوم. تضاف البندورة (الطماطم) والفلفل الأخضر ويطهى المزيج على نار خفيفة حتى تتكثف صلصة البندورة (الطماطم) قليلاً. يضاف إليها البقدونس المفروم ويخلط معها. تقدم الصلصة مع اللحم المشوي.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم الهبر المقطع إلى مكعبات متوسطة

صلصة البندورة (الطماطم)

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، فص ثوم مهروس
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت
ربع باقة من البقدونس الطازج المفروم
٤ إلى ٥ حبات رؤوس بندورة (طماطم) كبيرة، مشوية على الفحم، مقشرة ومفرومة، ملح
رأس فلفل أخضر حريف مفروم ناعماً

يخنة السمك والفول مع صلصة العسل والخل

لا شك في أن شريحة السمك المشوي مع يخنة الفول بالأعشاب تشكل طبقاً غير اعتيادي. كما أن صلصة البستو الجاهزة أو المنزلية الصنع تعزز نكهة هذا الطبق إلى ما لا نهاية.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ شرائح من سمك الحدوق (haddock) الطازج وزنها ٧٠٠ إلى ٨٠٠ غ تقريبا
٤ أوراق غار أو ٤ عيدان إكليل جبل
زيت نباتي لدهن الصينية

مكونات الصلصة

ملعقتان صغيرتان من الخل البلسمي
ملعقة طعام من العسل الصافي
ملعقة صغيرة من الخردل

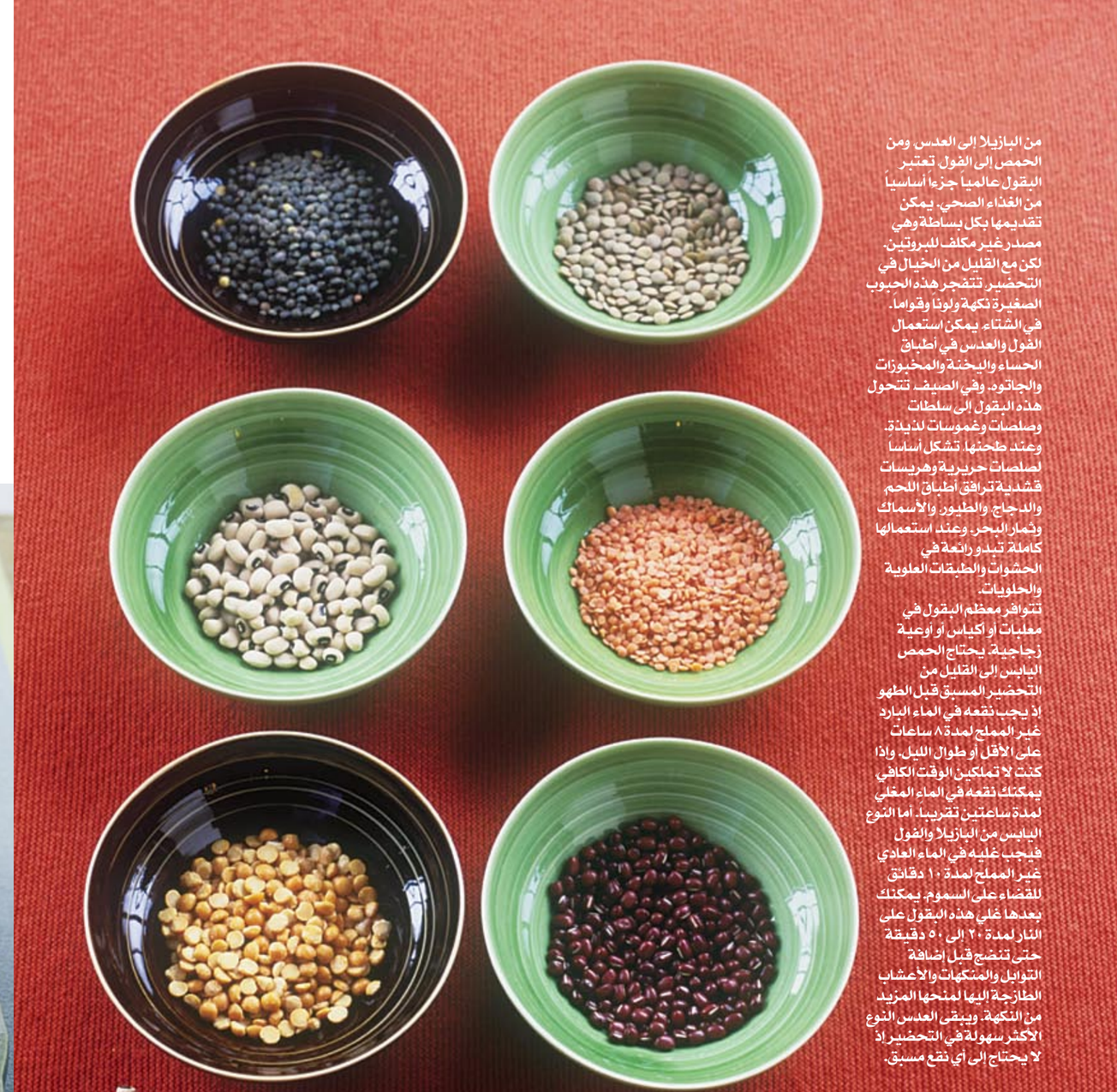
مكونات اليخنة

ملح بحر خشن وحبات فلفل أسود
علبة وزنها ٣٠٠ غ من سلطة الفول، مصفّاة
علبة وزنها ٣٠٠ غ من الفول العريض، مصفّاة
٦ ملاعق طعام من صلصة بستو الحبق أو الروكا
١٥ سم من الخيار المقطع إلى مكعبات أو شرائح صغيرة
ليمونة واحدة مقطعة إلى ١٠ قطع

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. يطوى ذيل كل شريحة سمك فوق الطرف السميك من الشريحة ويُثبّت بعود أسنان خشبي. تُصفّ شرائح السمك المطوية في صينية خبز مدهونة بالزيت.

لإعداد الصلصة، يخفق الخل مع العسل والخردل في وعاء صغير. تدهن شرائح السمك بهذه الصلصة ثم تخبز في الفرن لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق حتى تنضج وتسخن وتصبح طرية الملمس. في غضون ذلك، تحضر اليخنة بخلط التوابل مع فول السلطة والفول العريض و٤ ملاعق طعام من صلصة البستو. يهرس هذا الخليط قليلاً بواسطة الشوكة ثم يوزع على أطباق التقديم ويزين بالخيار. تعصر قطعتان من الليمون الحامض فوق بقية البستو لجعلها رخوة القوام. توضع شريحة من السمك المشوي الساخن فوق اليخنة في كل طبق ويزال عود الأسنان الخشبي. تسكب حولها صلصة البستو الرخوة القوام. يقدم الطبق مع شريحتين من الليمون



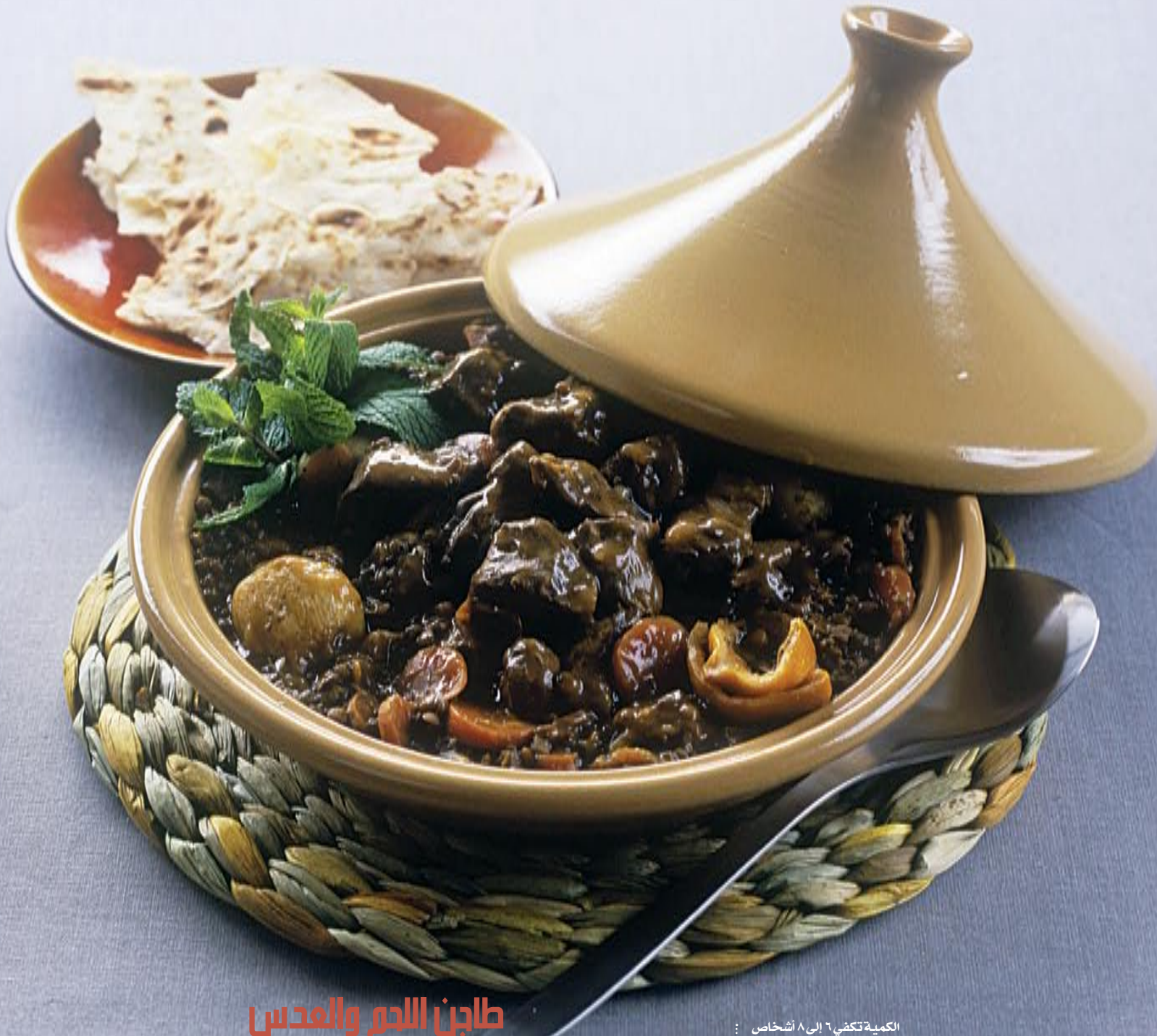
بقول... بقول...

يعطي العدس والفول والحمص نكهة صحية للطعام. إليك بعض الطرق الجديدة التي تبعث الدفء في وصفات الشتاء.

من البازيلا إلى العدس، ومن الحمص إلى الفول، تعتبر البقول عالمياً جزءاً أساسياً من الغذاء الصحي. يمكن تقديمها بكل بساطة وهي مصدر غير مكلف للبروتين. لكن مع القليل من الخيال في التحضير، تتفجر هذه الحبوب الصغيرة نكهة ولوناً وقواماً.

في الشتاء، يمكن استعمال الفول والعدس في أطباق الحساء واليخنة والمخبوزات والجاتوه. وفي الصيف، تتحول هذه البقول إلى سلطات وصلصات وغموسات لذيذة. وعند طحنها، تشكل أساسا لصلصات حريرية وهريسات قشدية ترافق أطباق اللحم والدجاج والطيور والأسماك وثمار البحر. وعند استعمالها كاملة تبدو رائعة في الحشوات والطبقات العلوية والحلويات.

تتوافر معظم البقول في معلبات أو أكياس أو أوعية زجاجية. يحتاج الحمص اليابس إلى القليل من التحضير المسبق قبل الطهو إذ يجب نقعه في الماء البارد غير المملح لمدة ٨ ساعات على الأقل أو طوال الليل. وإذا كنت لا تملكين الوقت الكافي يمكنك نقعه في الماء المغلي لمدة ساعتين تقريبا. أما النوع اليابس من البازيلا والفول فيجب غليه في الماء العادي غير المملح لمدة ١٠ دقائق للقضاء على السموم. يمكنك بعدها غلي هذه البقول على النار لمدة ٢٠ إلى ٥٠ دقيقة حتى تنضج قبل إضافة التوابل والمنكهات والأعشاب الطازجة إليها لمنحها المزيد من النكهة. ويبقى العدس النوع الأكثر سهولة في التحضير إذ لا يحتاج إلى أي نقع مسبق.



طاجن اللحم والعدس

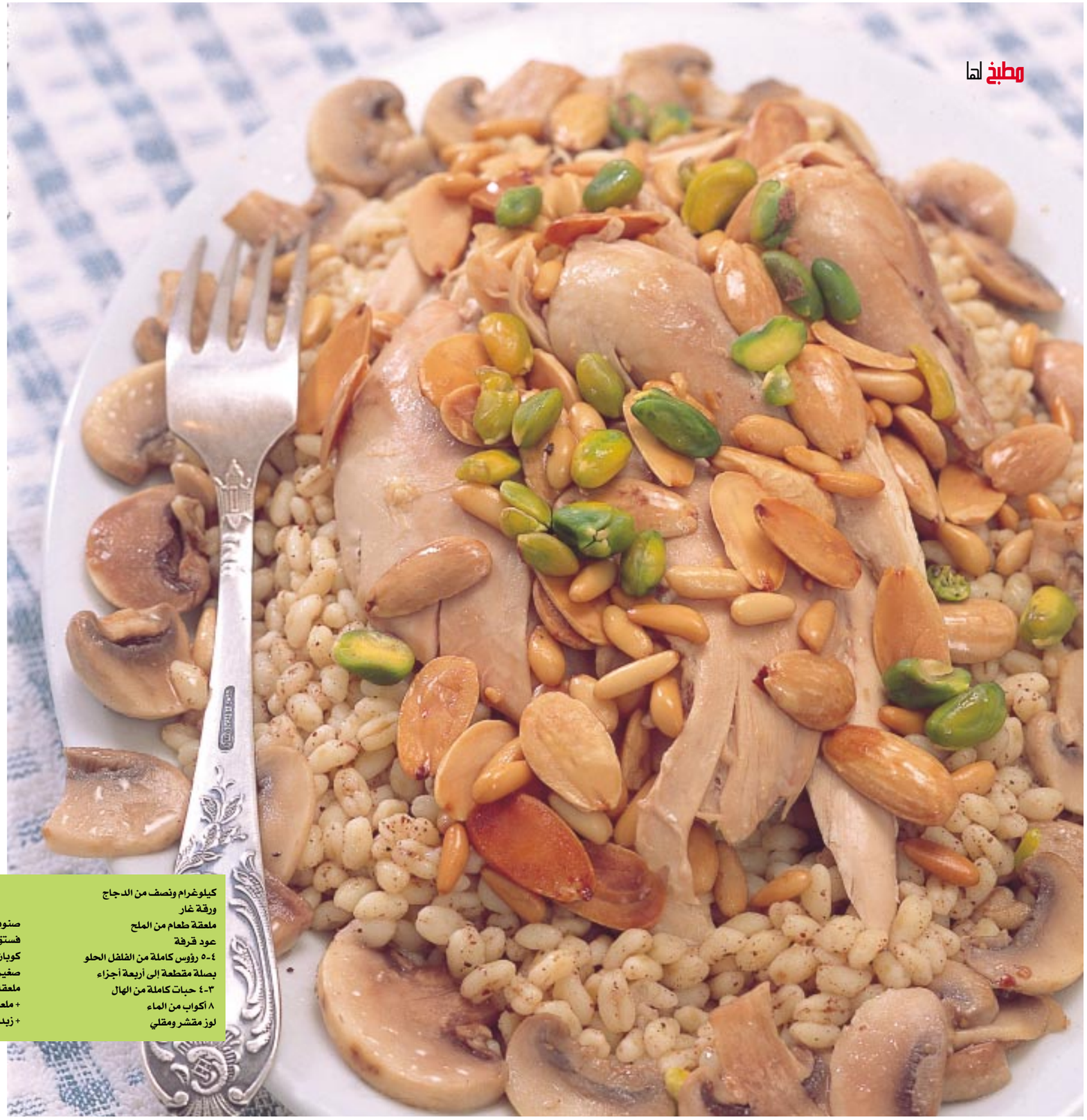
الجمع بين العدس ولحم الغنم كلاسيكي وتمتاز هذه اليخنة الآتية من شمال أفريقيا بنكهة الزعفران اللذيذة ومعجون الفليفلة الحريفة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من لحم الغنم الخالي من العظام والمقطع إلى مكعبات من ٤ سم
٤ ملاعق طعام من زيت الزيتون الفاخر
٣ بصلات حمراء متوسطة، مقطعة إلى أرباع
٤ فصوص ثوم مفرومة
٢٠٠ غ من العدس الأخضر غير المنقوع
٣٠٠ غ من الجزر المقطع إلى شرائح
٣٠٠ غ من البطاطا الصغيرة
ملعقتان صغيرتان من الأوريغانو أو المردقوش اليابس
ليمونة واحدة مقطعة إلى أربع
ملعقة صغيرة من الملح الخشن
رشتان من الزعفران
ملعقة صغيرة من معجون الفليفلة الحريفة

التحضير

يوضع لحم الغنم مع الزيت في قدر كبيرة مقاومة للهب ويقلى على نار قوية لمدة ١٥ دقيقة، مع التحريك بين الحين والآخر، حتى يتغير لون اللحم قليلاً وتفوح منه رائحة لذيذة. ترفع مكعبات اللحم من القدر ويضاف البصل الأحمر والثوم والعدس والجزر والبطاطا مع ٦٠٠ مل من الماء المغلي غير المملح. يطهى الخليط على نار قوية حتى يغلي. تضاف مكعبات اللحم إلى الخليط ولكن من دون تحريك. تنثر بعدها الأعشاب اليابسة ويسكب عصير قطع الليمون ثم تضاف قطع الليمون المعصورة نفسها. يترك الخليط على النار ليغلي، ثم تخفف النار لتصبح خفيفة جداً. تغطى القدر ويطهى محتواها برفق لمدة ٤٠ دقيقة. يطحن الملح الخشن مع الزعفران ليصبح ناعماً جداً ثم يذوب في القليل من صلصة اليخنة ليضاف بعدها إلى القدر مع معجون الفليفلة الحريفة.
تغطى القدر ويطهى محتواها ١٠ إلى ١٥ دقيقة. تقدم اليخنة ساخنة مع الخبز وتزين بالنعناع الطازج.



إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قمح مع الدجاج والمكسرات

كيلوغرام ونصف من الدجاج
ورقة غار
ملعقة طعام من الملح
عود قرفة
٤-٥ رؤوس كاملة من الفلفل الحلو
بصلة مقطعة إلى أربعة أجزاء
٣-٤ حبات كاملة من الهال
٨ أكواب من الماء
لوز مقشر ومقلي

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

صنوبر مقلي
فستق حلبي مقشر ومقلي
كوبان من القمح المقشور ملعقتان صغيرتان من مسحوق القرفة + ربع ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل + ملعقة صغيرة من مسحوق البهار الحلو + زبدة وسمنة أو زيت لقلي المكسرات.

ينقع القمح ٢٤ ساعة بالماء البارد قبل طهوه.
يغسل الدجاج ويوضع مع ثمانية أكواب من الماء فوق النار. ويترك الدجاج حتى يغلي وتزال الطبقة العلوية من الزفرة عنه.
تضاف إليه ورقة الغار، والملح، وعود القرفة، والفلفل الحلو، والبصل، والهال. يطهى الكل معاً في طنجرة الضغط أو القدر العادية حتى ينضج الدجاج تماماً.
يخرج الدجاج من القدر وتصفى المرقة.
توضع مرقة الدجاج في قدر فوق النار ويضاف إليها القمح المنقوع. وحين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار وتترك القدر فوقها لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة حتى تتضج حبات القمح تقريباً ولكن من دون أن تصبح سهلة الهرس. يمكن إضافة المزيد من المرقة أثناء الطهو عند الحاجة.
تقلى المكسرات، وتنزع العظام من الدجاج.
تذوب السمنة أو الزبدة ويوضع نصف كوب منها مع القمح المطهو. يسكب القمح في طبق التقديم ويزين بالمكسرات واللحم. يقدم الطبق ساخناً مع اللبن.

ملاحظة:
يمكن تحضير هذا الطبق مع اللحم باعتماد الطريقة نفسها.

سلطة السبانخ والأفوكادو مع صلصة الخل والخردل

التحضير

تغسل أوراق السبانخ والخس ثم تجفف جيداً. تمزق الأوراق لتصبح بحجم صالح للأكل. توضع هذه الأوراق في طبق التقديم.

يقشر الأفوكادو ويقطع إلى قطع ثم يغسل بعصير الليمون لتفادي اسوداده. توزع قطع الأفوكادو على مهد من أوراق الخس والسبانخ.

تسخن ملعقة طعام من الزيت وتقلى فيها بذور السمسم حتى تصبح ذهبية اللون. ترفع المقلاة فوراً عن النار وتترك لتبرد قليلاً. يضاف إليها عصير الليمون والخردل ويحرك الكل جيداً.

تسكب هذه الصلصة الفاترة فوق السلطة وتخلط معها جيداً. تقدم السلطة فوراً بعد تزيينها برقاقات الفايلو المخبوزة. يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٠٠غ من أوراق السبانخ (٣٠ عنقاً)
خسة حمراء مجعدة
رأسان متوسطان من الأفوكادو
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من بذور السمسم
ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من الخردل الكامل الحبوب
بضعة رقاقات فايلو مخبوزة في الفرن.

معكرونة مع صلصة البندورة المجففة

التحضير

تصفى البندورة (الطماطم) المجففة من الزيت، ثم تخلط مع الجبنة، والصنوبر والحبق في خلاط الطعام للحصول على مزيج مفروم جيداً. يضاف الزيت إلى هذا المزيج على شكل قطرات فيما لا يزال الخلاط قيد العمل. تطهى المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي، ثم تصفى جيداً في مصفاة لتوضع بعدها في وعاء تقديم كبير. يضاف مزيج البندورة (الطماطم) إلى المعكرونة الساخنة ويخلط الاثنان جيداً. يقدم الطبق على الفور.

ملاحظة: يمكن إضافة صلصة الكاتشب إلى طبق المعكرونة لمذاق ألذ. (جربي طماطم كاتشب Heinz)

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

١٥٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة المنقوعة في زيت الزيتون
نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة ناعماً
ثلث كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من أوراق الحبق الطازجة
ثلث كوب من زيت الزيتون
٣٠٠غ من المعكرونة اللولبية

غراتان الخضار مع رقاقات الذرة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة
علبة نصف كيلو من الخضار المجلدة المتنوعة (بازيلا وجزر ولوبياء)
ملعقتا طعام من الزبدة
رأس بطاطا كبير مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
٣أكواب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة
كوب من الكريما الطازجة
١٥٠غ من الجبنة المتنوعة أو جبنة الموزاريلا المبشورة
رقاقات ذرة لرشها فوق الغراتان (حسب حجم الصينية)
لحم دجاج مسلوق ومفتت أو ثمار بحر مسلوقة ومفرومة أو جامبون بقري مفروم (اختياري).

التحضير

تسخن الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف إليه الخضار ويتابع القلي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.
تضاف مكعبات البطاطا المسلوقة ويقلى المزيج لمدة دقيقة إضافية.
يضاف لحم الدجاج أو الجامبون البقري أو ثمار البحر ويخلط المزيج مع الصلصة البيضاء.
يسكب هذا المزيج في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن وتنثر فوقه الجبنة.
ترش من ثم رقاقات الذرة فوق الطبق ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يقدم هذا الطبق فاتراً كوجبة غداء أو نوع من المقبلات.

الصلصة البيضاء

المتوسطة الكثافة
٤ ملاعق طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الدقيق
٣ أكواب من الحليب
رشة من جوزة الطيب
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، نصف ملعقة صغيرة من الملح

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويقلى فيها حتى تفوح رائحة لذيذة.
يضاف الحليب ويطهى المزيج فوق النار حتى يتكثف وتظهر فيه الفقاقيع.
تطفأ النار وتضاف القشدة الطازجة إلى الصلصة ويخلط المزيج ثم تترك جانباً لتفتر.
تضاف إليها الخضار وتخلط معها.

جاتوه البوظة

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

جاتوه "١ ٢ ٣"
كوب سمنة نباتية بنكهة الزبدة
كوبان من السكر
٤ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة
٣ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
كوب من الحليب في حرارة الغرفة
فانيلا
ملعقة طعام من برش الليمون
كرات بوظة (كرتان من كل نوع)
قطر فراولة لسكبه فوق البوظة.

التحضير

تخلط السمنة النباتية مع السكر لتصبح خفيفة وقشدية. يضاف إليها صفار البيض، واحد تلو الآخر، ويخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة.
تنخل المكونات الجافة مع بعضها ثلاث مرات متتالية وتضاف إلى مزيج البيض بالتناوب مع الحليب. يخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة ليصبح ناعماً. يخفق بياض البيض في وعاء آخر ليصبح أبيض وجامداً وقشدياً.
يضاف بياض البيض إلى المزيج السابق، ويسكب هذا المزيج في قالب جاتوه دائري له فتحة في الوسط مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق.
يخبز الجاتوه لمدة ٢٥ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت، ثم يخرج من الفرن ويترك ليبرد.
تقطع طبقة علوية من سطح الجاتوه سماكتها ٢,٥ إلى ٣ سم. يغرف داخل الجاتوه بعناية بواسطة ملعقة صغيرة أو مغرفة صغيرة ثم يملأ بكرات البوظة الملونة.
يحفظ الجاتوه في قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم.

قطر الفراولة

كوب من مربى المشمش الخالي من الكتل
علبة من جيلاتين الفراولة
ربع كوب من الماء الساخن جداً يخلط المربى مع الجيلاتين والماء للحصول على مزيج بقوام القطر.
يسكب فوقه قطر الفراولة ويقطع إلى شرائح للتقديم.

قريدس بالعسل والحبق

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

التحضير

تقشّر حبات القريدس من دون المساس بذيلها.
تستعمل سكين حادة لقص متن كل حبة قريدس وإزالة العرق منها.
تخفق بقية المكونات مع بعضها في وعاء صغير لمدة دقيقتين حتى الحصول على مزيج متجانس. ينقل هذا المزيج إلى وعاء كبير وتضاف إليه حبات القريدس وتخلط معه جيداً.
يغطى المزيج بورق النايلون اللاصق ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
تغرز حبة قريدس واحدة في كل سيخ خشبي.
توضع أسياخ القريدس في صينية شواء مدهونة بالقليل من الزيت وتشوى فوق نار متوسطة إلى قوية لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق على كل جهة أو حتى تصبح وردية اللون.
تقدم حبات القريدس فوراً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١٢ حبة قريدس عملاقة
ملعقتا طعام من الحبق الطازج المفروم ناعماً
ملعقتان صغيرتان من العسل
ملعقة طعام من صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من خل الأرز

ملاحظة: يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم. وللحؤول دون احتراق الأسياخ، يمكن نقعها في الماء لبضعة ساعات قبل استعمالها.

سلطة الجبنة المشلّلة

الكمية تكفي شخصين

باقة من الجبنة المشللة
أنواع مختلفة من الخس (آيسبرغ، خس إفرنجي...)
رؤوس بندورة (طماطم) صغيرة،
خيار، نعناع، بصل أخضر، زيتون أسود.

صلصة الليمون
نصف كوب من عصير الليمون، ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون
نصف ملعقة صغيرة من الخردل، رشة ملح.

التحضير

تفصل الجبنة المشللة إلى خيوط وتغسل بالماء البارد للتخلص من فائض الملح، ثم تجفف على محارم المطبخ الورقية.

تغسل أوراق الخس وتجفف وتفرم إلى قطع صغيرة. يقشر الخيار والبصل الأخضر ويقطعان إلى شرائح. تخلط الخضار والبندورة (الطماطم) مع الزيتون والجبنة. تخلط مكونات الصلصة مع بعضها وتسكب فوق السلطة مباشرة قبل التقديم. تقدم السلطة مع أرغفة الخبز العربي أو خبز التنور.

فطائر الحمص واللحم

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كويان ونصف الكوب من الدقيق
نصف كوب من الزبدة

المذوبة
كوب ونصف الكوب من الماء الفاتر
نصف ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية

الحشوة
كوب ونصف الكوب من الحمص المنقوع
ثلاثة أرباع الكوب من اللبن المروّب، بصلتان متوسطتا الحجم
١٥٠غ من اللحم المفروم
ربع كوب من السمنة أو الزيت
ملعقة كبيرة من الكشك.

التحضير

تذوب الزبدة على النار وتضاف إلى الدقيق الموضوع في وعاء. يفرك الدقيق جيداً باليدين حتى يمتص الزبدة ثم تضاف إليه الخميرة الفورية وملعقة صغيرة من الملح والماء الفاتر. يدعك المزيج جيداً ثم يغطى حتى يختمر. يمكن استعمال الخلاط الكهربائي لتحضير هذه العجينة. يفرم الحمص المنقوع فرماً ناعماً. كما يفرم البصل ناعماً ويفرك بالملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من القرفة. يضاف البصل المفروم إلى الحمص. يقلى اللحم المفروم في الزيت أو السمنة، ثم يضاف إلى الحمص والبصل. يضاف أيضاً اللبن والكشك ويخلط المزيج جيداً. بعد أن تختمر العجينة، تقرص إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز وترق بالشوبك إلى دوائر صغيرة. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة في كل دائرة عجين قبل طيها على شكل مثلث. تصف المثلثات المحشوة في صينية مدهونة بالزيت وتخبز في الفرن حتى تحمرّ ثم تقدم ساخنة. يمكنك إذا شئت قلي هذه الفطائر في الزيت بدل خبزها في الفرن، مع ضرورة إطباق حوافها جيداً بعد طيها كي لا تفتح أثناء القلي.

بورك مقلي باللحم

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

ثلاثة أكواب دقيق لجميع الإستعمالات
أربع بيضات كبيرة
٦٠٠غ لحم مفروم
باقة بقدونس مفرومة،
نصف كوب زيت أو زبدة
٣ أكواب زيت للقلي.

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء ويخلط مع ملعقة صغيرة من الملح. تفتح فجوة في وسط الخليط ويضاف إليها البيض. يخلط المزيج باليدين للحصول على عجينة متماسكة. تقطع العجينة إلى ست قطع متساوية وتغطى بفوطة رطبة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم حتى ينضج. يضاف إليها الملح والبهار الحلو والقرفة. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها البقدونس. يحرك المزيج جيداً ثم يترك جانباً ليبرد. ترق كل قطعة عجين فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة كبيرة ورقيقة جداً. تقطع هذه الدائرة إلى ثمانية مثلثات متساوية. يدهن كل مثلث بالقليل من الزيت أو الزبدة ويحشى باللحم. تطوى حواف المثلث لختمه جيداً وتلصق الحواف بمزيج الماء والدقيق كي لا تفتح أثناء القلي. تصف المثلثات المحشوة في صينية، ثم تقلى على دفعات في الزيت الساخن فوق نار قوية حتى تحمرّ. تقدم البورك ساخنة.

سلة الكريب بالفاكهة الحمراء

(حلوى للحمية)

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. ينخل الدقيق مع الملح فوق وعاء. تفتح فجوة في الوسط ويضاف إليها بياض البيض مع الحليب وعصير البرتقال. يخفق السائل تدريجياً ليمتزج مع خليط الدقيق المحيط به. يخفق بعدها كل المزيج جيداً ليصبح ناعماً وكثير الفقاقيع.

يرش القليل من رذاذ الزيت في قدر ثقيلة أو قدر غير لاصقة ويسخن فوق النار. يسكب القليل من مزيج الكريب لتغطية قعر القدر وتحرك القدر قليلاً لتوزيع الكريب على كل قعرها. تطهى الكريب فوق النار حتى تجمد ثم تقلب وتطهى على الوجه الآخر. تنقل رقاقة الكريب إلى ورقة برشمان. عليك تحضير ٦ قطع كريب. توضع ٦ قوالب أو أطباق صغيرة مقاومة لحرارة الفرن بالمقلوب فوق صينية خبز ويغطى كل قالب برقاقة كريب. تخبز قطع الكريب على هذا النحو في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة ويجمد شكلها. ترفع "سلات" الكريب بعناية عن القوالب. تقشر حبات البرتقال وتقطع إلى فصوص. توضع هذه الفصوص في قدر مع التوت والعليق والفراولة حتى يفتر المزيج قليلاً. يوزع مزيج الفاكهة على سلات الكريب وينثر برش البرتقال في الأعلى.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٦٥ وحدة حرارية
دهون: ١,٤ ملغ
دهون مشبعة: ٠,١٦ ملغ
كولسترول: ٠,٧ ملغ
ألياف: ٣,٢ غ

الكريب
كوب وربع الكوب من الدقيق (الطحين) العادي
رشة ملح
بياض بيضتين
كوب من الحليب المقشود
ثلثا الكوب من عصير البرتقال
رذاذ زيت لدهن الصينية.

للحشوة
٤ برتقالات متوسطة
الحجم
كوبان من مزيج التوت والعليق والفراولة (الفريز).

فراولة في جيلو العنب (حلوى للحمية)

التحضير

يسكب عصير العنب في قدر ويضاف إليه عود القرفة. تقشر البرتقالة وتضاف معظم هذه القشرة إلى محتوى القدر فيما يحتفظ بالقليل منها للزينة. توضع القدر فوق نار خفيفة جداً لمدة ١٠ دقائق، ثم ترفع كل المنكهات من عصير العنب.

تعصر البرتقالة فوق وعاء ويرش فوق هذا العصير مسحوق الجيلاتين. حين يذوب الجيلاتين يضاف إليه عصير العنب ويحرك المزيج جيداً. يترك الجيلو حتى يبرد في الوعاء إلى أن يبدأ بالجمود.

تضاف حينها الفراولة ويسكب الجيلو بسرعة في طبق تقديم أو قالب سعته ٤ أكواب. يحفظ الجيلو في الثلاجة حتى يجمد. يوضع القالب بسرعة في الماء الساخن ويقلب فوق طبق التقديم. يزين الجيلو بحبات الفراولة وقشر البرتقالة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٨٥ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ٠,٢غ
دهون مشبعة: ٠ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ١,٠٤ غ

كوبان من عصير العنب الأحمر
عود قرفة
برتقالة صغيرة
ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين
كوبان من الفراولة (الفريز) المفرومة مع حبات إضافية للزينة.

مندرين مع الفستق الحلبي (حلوى للحمية)

التحضير

يبشر القليل من قشر المندرين ويقطع هذا البرش إلى خيوط رفيعة. تعصر حبتا مندرين ويحتفظ بهذا العصير جانباً.

تقشر حبات المندرين ويزال كل اللب (الابيض) بواسطة السكين وتوضع في طبق كبير.

يخلط عصير المندرين مع السكر الناعم وماء الزهر ويسكب هذا العصير فوق الفاكهة. يغطى الطبق ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يبرد.

يغمس قشر المندرين في الماء المغلي لمدة ٣٠ ثانية، ثم يصفى ويترك ليبرد فوق محارم المطبخ الورقية. يرش بعدها هذا القشر فوق حبات المندرين مع القليل من الفستق الحلبي.

ملاحظة: يمكن نقع الفستق الحلبي في الماء المغلي وتقشيره قبل تقديمه.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٩١ وحدة حرارية
دهون: ٢,٢ غ
دهون مشبعة: ٠,٢٥ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ٢ غ

١٠ حبات مندرين
ملعقة طعام من السكر الناعم
ملعقتا طعام من ماء الزهر
ملعقة طعام من الفستق الحلبي المفروم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فطيرة الأرز مع الخضار

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة مع المطيبات
كوبان من الأرز الأميركي
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزبدة أو الزيت أو السمنة
٢ إلى ٣ جزرات مقطعة إلى شرائح رقيقة ورفيعة
٢ إلى ٣ حبات كوسا مقطعة إلى شرائح رقيقة ورفيعة، حبتا كراث مقطعتان إلى شرائح رقيقة ورفيعة، رأس فلفل أحمر مقطع إلى شرائح رقيقة ورفيعة، باقة بروكولي صغيرة مقطعة الى زهور صغيرة
ملعقتا طعام من الزيت.

التحضير

تسلق الدجاجة مع المطيبات ثم ترفع من المرقة وتنظف من الجلد والعظام ويفتت لحمها.

يغسل الأرز جيداً. تسخن الزبدة في قدر كبيرة ويقلى فيها الأرز لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

تضاف إليه ٤ أكواب من مرقة الدجاج ويطهى المزيج على النار. حين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار ويطهى الأرز حتى ينضج ويمتص كل الماء. يترك الأرز ليرتاح ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ويضاف إليه الملح حسب الذوق.

تسخن ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت وتقلى فيها الخضار بسرعة حتى تصبح طرية قليلاً.

تصف هذه الخضار في قعر وعلى حواف قالب جاتوه. يخلط الأرز مع نصف كمية لحم الدجاج ويسكب في القالب. يضغط على الأرز جيداً بمتن ملعقة.

يغطى القالب بورقة ألمنيوم ويترك في مكان فاتر حتى موعد التقديم.

يقلب القالب رأساً على عقب ويزين بالمزيد من قطع الدجاج ويقدم بعد تقطيعه إلى شرائح. يمكنك استعمال مخيلتك وإدخال أنواع أخرى من الخضار الطازجة إلى هذه الوصفة.

ملاحظة: (يجب أن تكون شرائح الجزر والكوسا والكراث والفلفل الأحمر رفيعة تشبه عيدان الكبريت).

حساء مع البيض المسلوق

الكمية تكفي ٤ أشخاص
رغيف خبز فرنسي كبير (باغيت)
١٠٠غ من جبنة التشيدار المقطعة إلى شرائح
٣بصلات متوسطة
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقة طعام من الزيت
١٠٠غ من جبنة الماعز.
الحساء
مكعبان من مرقة الدجاج
٣أكواب من الماء
جزرة واحدة
عود كرفس
٤بيضات مسلوقة
ملعقتا طعام من الخل الأبيض
أوراق كرفس مفرومة.

تحضير البصل

تقشر رؤوس البصل وتقطع إلى شرائح رقيقة. تسخن الزبدة مع الزيت ويقلى فيهما البصل لمدة ١٥-٢٠ دقيقة فوق نار خفيفة، مع ضرورة التقليب بين الحين والآخر. تضاف ملعقة صغيرة من السكر إلى المزيج ويحرك الكل حتى يمتزج البصل بالسكر.

تحضير الحساء

يخلط مكعبا المرقة مع الماء في قدر ويوضعان فوق النار حتى الغليان. يضاف الجزر المفروم والكرفس ويطهى الكل فوق نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق.

لتحضير البيض المسلوق، توضع ٤ أكواب من الماء في قدر كبيرة ويضاف إليها الخل ويغليان معاً. تخفف النار وتفرغ بيضتان في طبق كاسترد وتنقلان بعناية إلى الماء المغلي دون خلط الصفار مع البياض. تسلق البيضتان لمدة ٣ إلى ٤ دقائق حتى يجمد بياضهما. ترفع البيضتان بواسطة مصفاة وتضافان إلى الحساء. يحمى مصبع الفرن ويقطع رغيف الخبز الفرنسي إلى ١٦ شريحة وتحمص قليلاً. توزع شرائح جبنة التشيدار فوق ٨ شرائح خبز فيما توزع جبنة الماعز فوق ٨ شرائح خبز أخرى. يوزع البصل المغلف بالسكر فوق شرائح الخبز هذه ثم تحمص شرائح الخبز فوق المصبع حتى تذوب الجبنة.

يرش البقدونس فوق شرائح الخبز قبل تقديمها مع الحساء الساخن.

ملاحظة: يمكنك تقديم شرائح الخبز الساخنة بمثابة نوع من المقبلات في الحفلات الصغيرة.

سلطة الروكا والأنشوفة والبطاطا

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص
٤رؤوس بطاطا مسلوقة ومهروسة قليلاً بواسطة الشوكة
ملعقتا طعام من الزبدة
علبة من سمك الأنشوفة المصفى من الزيت
ملعقتا طعام من الكبار
عصير ليمونة واحدة
٣ملاعق طعام من زيت الزيتون
نصف كوب من مرقة الخضار
نصف باقة روكا
رأسان من البصل الأخضر
ربع باقة بقدونس (٣ ملاعق طعام)
ملح وفلفل أسود.

التحضير

تسلق رؤوس البطاطا ثم تقشر وتهرس بالشوكة على نحو خشن. تضاف إليها الزبدة فيما لا تزال ساخنة وتخلط معها. تغطى البطاطا وتترك جانباً.

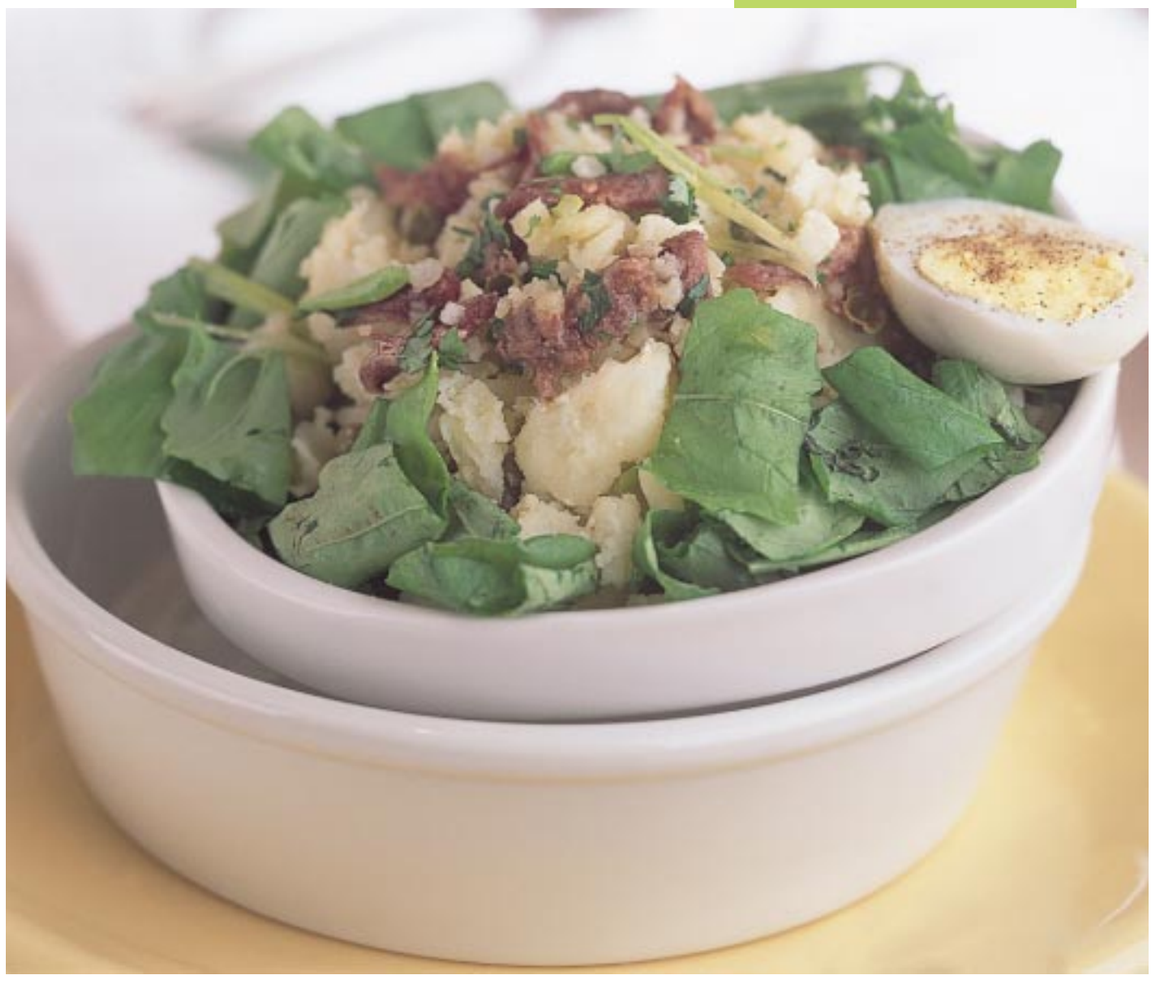
تصفى الأنشوفة وتغسل (مع الاحتفاظ ببعض منها للطبقة العلوية من السلطة)، ثم تهرس مع الكبار وعصير الليمون وزيت الزيتون ومرقة الخضار.

تغسل الروكا وتجفف ثم تفرم خشناً.

تخلط البطاطا مع خليط الأنشوفة، ثم يضاف إليهما البصل والبقدونس والملح والفلفل الأسود.

ترصف أوراق الروكا حول طبق السلطة. يسكب مزيج البطاطا في الوسط ويزين بما تبقى من قطع الأنشوفة وتقدم السلطة فاترة بمثابة وجبة خفيفة أو سلطة.

ملاحظة: يمكنك إضافة عصير الليمون حسب الرغبة.



لفافات البفتاك مع البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم البفتاك الطري
نصف كوب من الصنوبر
كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء
كوب من الزيت مع القليل من الزيدة
نصف باقة من البقدونس
٦ إلى ٨ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الفطر المعلّب

التحضير

يقطع لحم البفتاك الطري إلى قطع رقيقة سماكتها نصف سنتيمتر أو أقل، تماماً مثل شرائح الجامبون البقري أو الحبش، على أن يكون طولها ٦ سم. يرش القليل من الملح والبهار الحلو فوق هذه الشرائح. يفرم الثوم ناعماً، وتفرم البصلة مع البقدونس. يضاف إليهما القليل من الملح والبهار والقرفة، ثم يضاف إليهما الجزر والفطر. يقلى الصنوبر حتى يشقرّ ويضاف إلى المزيج السابق. يوزع هذا المزيج على شرائح البفتاك وتلف كل شريحة جيداً وتربط بالخيط بإحكام كي لا تفتح أثناء القلي. يسخن الزيت في مقلاة وتقلى فيه لفافات البفتاك حتى تحمرّ. يوضع ما تبقى من الزيت في قدر وتعصر فوقه البندورة (الطماطم) ويغلى المزيج لمدة دقيقتين. تضاف حينها لفافات البفتاك وتطهى على نار متوسطة ثم هادئة حتى تتكثف الصلصة. تسكب لفافات البفتاك مع الصلصة وتقدم مع البطاطا المقلية أو الخضار المسلوقة بالزبدة.

ملاحظة: يمكن إضافة الكاتشب إلى صلصة البندورة للحصول على نكهة لذيذة. (جربي طماطم كاتشب Heinz)

معجنات الريكوتا مع صلصة المربى

الكمية تكفي ٤ أشخاص

الحشوة

٦٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
نصف كوب من جبنة الريكوتا المصفاة
ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر
ملعقة صغيرة من برش البرتقال
بيضة مفصولة
تخلط جبنة الموزاريلا والريكوتا مع السكر وبرش البرتقال وصفار البيض في وعاء. يحرك المزيج جيداً.

صلصة المربى

ثلاثة أرباع الكوب من مربى البرتقال
ملعقة طعام من العسل
ربع كوب من الماء
تخلط هذه المكونات مع بعضها وتوضع في قدر صغيرة على النار من دون غطاء حتى تغلي برفق مدة ١٠ دقائق أو حتى الحصول على قطر سميك قليلاً.

التحضير

ينخل الدقيق مع السكر فوق وعاء. تضاف الزبدة، والبيض، وبرش البرتقال، والفانيلا وكمية كافية من الماء للحصول على عجينة متماسكة. تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة، ثم تغطى وتترك لترتاح مدة ساعة. تقسم العجينة إلى نصفين وترق فوق سطح مرشوش بالدقيق لتصبح سماكتها مليمتراً واحداً. تقطع العجينة إلى دوائر قطرها ١٠ سم من دون إعادة استعمال فضلات العجين. تدهن حواف دوائر العجين ببياض بيضة، ثم تحشى كل منها بملعقتين صغيرتين من الحشوة. تطوى كل دائرة عجين فوق حشوتها ويضغط على حوافها جيداً حتى تلتصق ببعضها. تقلى المعجنات المحشوة على دفعات في الزيت الساخن حتى تحمرّ قليلاً، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.

يجب ألا يكون الزيت ساخناً جداً وإلا تفتح المعجنات.

يرش السكر الناعم فوق المعجنات المقلية قبل تقديمها مع صلصة المربى.

الدجاج مع صلصة الفطر

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

الكمية تكفي ٤ أشخاص

صدرا دجاج (٤ قطع) مع أو من دون الجلد حسب الرغبة
٢٥٠غ من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الخل البلسمي
٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الزيت
نصف كوب من الدقيق (الطحين)
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ملعقة صغيرة من خردل ديجون
٤رؤوس أرضي شوكي مقطعة
نصف كوب من القشدة الجاهزة
كوب من مرقة الدجاج.

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والفلفل.

يقطع صدرا الدجاج للحصول على ٤ قطع من لحم الدجاج المسطح. يمكن استعمال مطرقة اللحم لتسطيح لحم الدجاج قليلاً.

يرش فوقها الفلفل الأسود.

يسخن الزيت والزبدة في مقلاة وتقلى قطع الدجاج قليلاً، ثم ترفع وترصف في صينية خبز وتخبز في الفرن حتى تنضج من الداخل.

يحتفظ بالزيت في المقلاة ويقلى فيه الفطر والثوم لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

يضاف بعدها الخل الحلو وقطع الأرضي شوكي ومرقة الدجاج. يطهى الكل معاً.

تضاف بعدها صلصة الخردل وتخلط مع المزيج.

تضاف من ثم القشدة الطازجة ويطهى الكل حتى يسخن جيداً.

تخرج صدور الدجاج من الفرن وتسكب فوقها الصلصة حتى تغلفها جيداً.

يقدم الدجاج مع الخضار والأرز أو البطاطا.

البروكولي مع التوفو

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

علبة من التوفو القاسي المقطع إلى مكعبات (علبة زرقاء)
دقيق ذرة
زيت نباتي لقلي مكعبات التوفو
نصف كيلوغرام من أزهار البروكولي المسلوقة
٤إلى ٥ حبات فطر صيني أسود منقوعة ومفرومة ومن ثم مقلية حتى تصبح هشة
جزرتان مقطعتان إلى شرائح طويلة ورفيعة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
بصلة متوسطة مفرومة
رأسان من البصل الأخضر مقطعان على نحو مائل إلى قطع
ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
٥ إلى ٦ حبات فطر طازجة مقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام من صلصة المحار
رشة من الفلفل الأبيض
ملعقة طعام من زيت السمسم
مكعب مرقة دجاج مذوب في ثلاثة أرباع الكوب من الماء
ملعقة طعام من دقيق الذرة
نصف كوب من الماء.

التحضير

تغمس مكعبات التوفو في دقيق الذرة ثم تقلى مثل البطاطا في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون لترفع بعد ذلك وتوضع جانباً. تسلق أزهار البروكولي. تنقع حبات الفطر الصيني الأسود في الماء الساخن لمدة نصف ساعة، ثم تصفى وتقطع وتقلى حتى تصبح هشة.

توضع ٣ ملاعق طعام من الزيت في مقلاة ويقلى فيها البصل المفروم مع الثوم، والجزر، والفطر، والماء، ومرقة الدجاج، وصلصة المحار، والفلفل الأبيض وملعقة طعام من زيت السمسم.

تذوب ملعقة طعام من دقيق الذرة في نصف كوب من الماء ثم تضاف إلى الخضار ويطهى المزيج حتى يصبح كثيفاً. يضاف التوفو إلى السلطة ويزين الطبق بالمزيد من حبات الفطر الطازجة والبصل الأخضر قبل التقديم.

تورتة الفطر والسلمون

الكمية تكفي
٧ الى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق
نصف كوب من الزبدة
ربع كوب من الحليب البارد (عند الحاجة)
صفار بيضة واحدة
ونصف ملعقة صغيرة من الملح

الحشوة
نصف كوب من الفطر المفروم المعلب، مصفى من الماء
٣٠٠غ من السلمون المدخن المفروم
ملعقة صغيرة من صلصة الخردل
كوب من جبنة ماسكاربون الإيطالية
بيضتان
ملعقة طعام من الدقيق
نصف كوب من الكريما الطازجة وربع كوب من الحليب
ملح وفلفل أبيض
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الشبث الطازج المفروم.

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة وصفار البيضة والملح في الخلاط الكهربائي. يضاف الحليب تدريجياً للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. إذا كانت العجينة دبقة، لا حاجة إلى استعمال كل الحليب إذ يمكن إضافة القليل منه فقط. تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة ساعة. يرش الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على تورتة قطرها ٣٠ الى ٣٢ سم. توضع دائرة العجين في قالب تورتة بحيث تغطي قعره وحوافه. تحفظ العجينة في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٢٠ دقيقة. يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت. يبسط السلمون والفطر المفروم في قعر التورتة. تخلط جبنة الماسكاربون مع الخردل، والبيض، والدقيق، والقشدة الطازجة، والفلفل الأبيض، والحليب والشبث الطازج. تسكب هذه الصلصة فوق مزيج السلمون والفطر. تخبز التورتة لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج سطحها وقعرها.

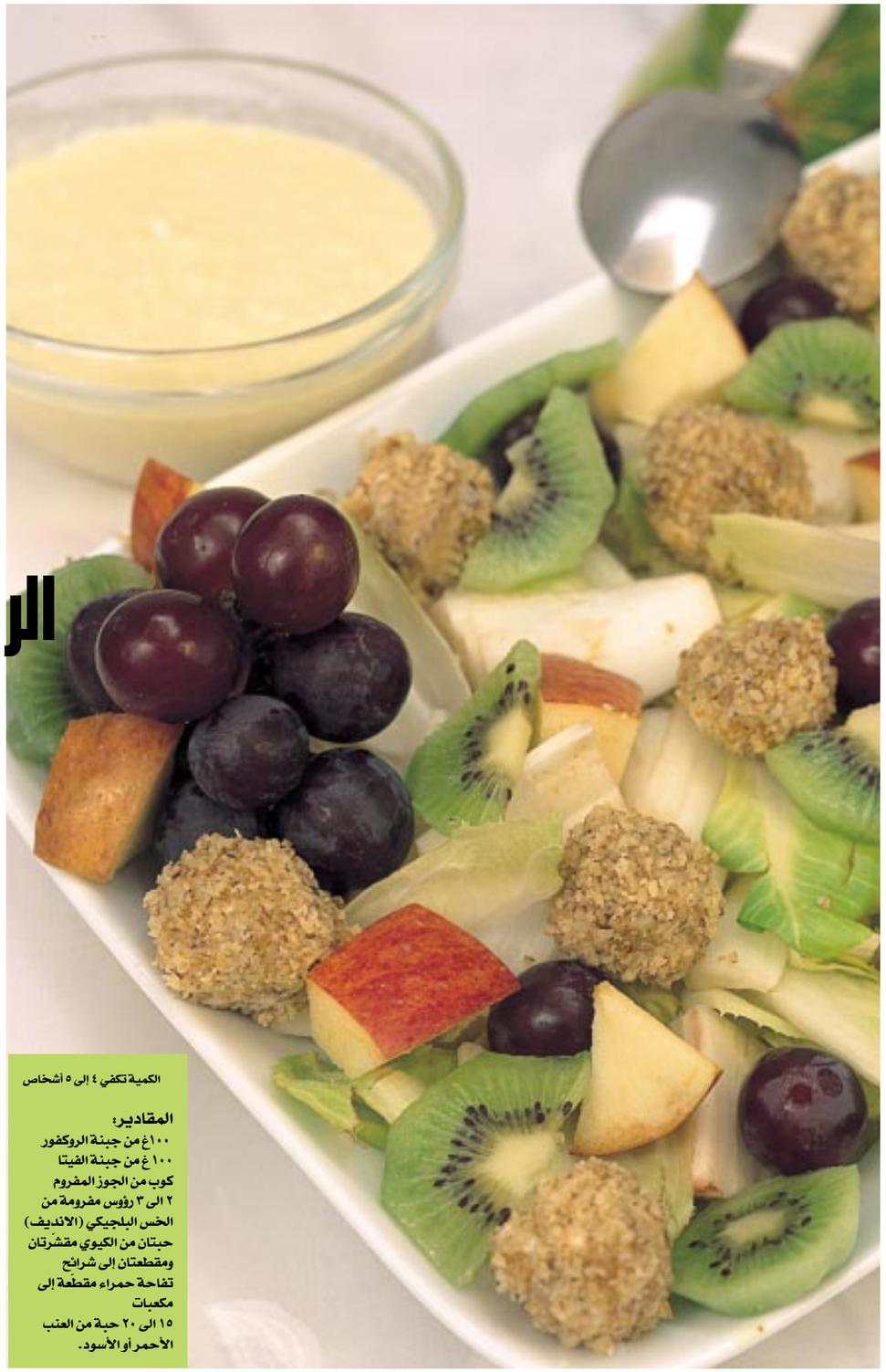
سلطة الكوسكوس والخضار

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة رأسا بندورة (طماطم) متوسطا الحجم، مقشران ومقطعان إلى مكعبات صغيرة
نصف باقة من البقدونس المفروم
ربع باقة من النعناع المفروم، رأسان من البصل الأخضر
ربع كوب من عصير الليمون، ربع كوب من زيت الزيتون
كوب من الكوسكوس أو البرغل الأبيض الناعم، منقوع في كوبين من صلصة البندورة، ملح
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر
رأس فلفل أخضر حريف مقطع إلى مكعبات صغيرة
أوراق خس آيسبرغ.

التحضير

يسخن زيت الزيتون في المقلاة ويقلى فيه البصل حتى يصبح شاحب اللون. ينقع الكوسكوس أو البرغل الأبيض الناعم في صلصة البندورة إلى أن يصبح طرياً ويمتص كل الصلصة. يسكب الكوسكوس فوق البصل المقلي. يخلط الكوسكوس مع البندورة، والنعناع، والبقدونس، والبصل الأخضر، والفلفل الأخضر الحريف، وعصير الليمون، والملح، ومسحوق الفلفل الأحمر في وعاء كبير. تقدم هذه السلطة فاترة أو باردة فوق مهد من أوراق خس آيسبرغ بمثابة سلطة نباتية خفيفة.



سلطة الروكفور

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

المقادير:

١٠٠غ من جبنة الروكفور
١٠٠ غ من جبنة الفيتا
كوب من الجوز المفروم
٢ الى ٣ رؤوس مفرومة من الخس البلجيكي (الأنديف)
حبتان من الكيوي مقشّرتان ومقطعتان إلى شرائح
تفاحة حمراء مقطّعة إلى مكعبات
١٥ الى ٢٠ حبة من العنب الأحمر أو الأسود.

صلصة الروكفور

يخلط ١٠٠ غ من جبنة الروكفور مع ملعقة طعام من المايونيز. تضاف كمية كافية من القشدة الطازجة إلى المزيج لجعله بقوام اللبن. ثم تزاد ملعقة طعام من عصير الليمون أو الخل إلى المزيج وقليل من الماء لجعل الصلصة أقل كثافة.

تحضير الكرات

تخلط جبنة الفيتا مع جبنة الروكفور وتصنع كرات أصغر من حبات الجوز. تغمس هذه الكرات في الجوز المفروم ناعماً جداً وتحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال. يفرم الخس البلجيكي (الانديف)، وتقطع التفاحة إلى مكعبات، وتقطع الكيوي إلى شرائح. يوضع الكل مع حبات العنب في طبق التقديم. تضاف إليها كرات الروكفور وتقدم مع صلصة الروكفور.

ملاحظة: يمكن استعمال صلصة الليمون والزيت أيضاً.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بامية مع القرع

الكمية تكفي ٦ إلى ٧ أشخاص

كيلوغرام من البامية الطازجة
نصف كيلوغرام من اللحم الدهني
عصير ليمونة واحدة
بصلة كبيرة
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من البهار الحلو
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة من القرفة
عشرة فصوص ثوم
كيلوغرام من القرع الصغير الحجم
٣٠٠غ من اللحم المفروم
كوب من الأرز
نصف كوب من السمن
ربع باقة نعناع
٦رؤوس بندورة (طماطم) حمراء كبيرة.

التحضير

تقطع أعناق البامية ثم تغسل وتقلى في السمن وتوضع جانباً.

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة ويقلى جزئياً في السمن نفسه المستعمل لقلي البامية.

يفرم البصل والثوم ويقلى مع اللحم في قدر كبيرة حتى النضوج.

تضاف البامية مع ما يلزم من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من القرفة إلى محتوى القدر.

تقشر رؤوس القرع وتقطع أعناقها وتوضع في الماء البارد. تنقر رؤوس القرع وتترك في الماء للحؤول دون اسوداد لونها.

يغسل الأرز جيداً ويضاف إلى اللحم المفروم مع ملعقتيّ طعام من السمن فضلاً عن الملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من القرفة.

تخلط هذه الحشوة جيداً ويضاف إليها كوب من عصير البندورة.

تحرك الحشوة جيداً باليد وتستعمل لحشو رؤوس القرع. توضع فوقها البامية مع القليل من الملح وما تبقى من عصير البندورة.

يطهى الكل فوق نار هادئة لمدة عشر دقائق، ثم تضاف إليه ثلاثة أكواب من الماء الساخن.

تترك القدر تغلي فوق نار قوية ثم تخفف النار.

يفرم النعناع ويخلط مع فصين مهروسين من الثوم وعصير الليمون الحامض.

يسكب هذا الخليط فوق القرع ويطهى الكل فوق النار حتى ينضج.

يسكب القرع المحشو في طبق مع البامية ويقدم مع الأرز المطهو.

رافيولي مع الصلصة الحمراء

HEINZ
TOMATO KETCHUP
طماطم كاتشب

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

مقادير عجينة الرافيولي:

كوبان من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح
بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الزيت
نصف كوب من الماء.

تحضير العجينة

يوضع الدقيق في خلاطة الطعام مع الملح والبيضة والزيت والماء. يخلط الكل معاً حتى تتماسك العجينة في زاوية واحدة من الآلة. تخرج العجينة من الخلاطة وتغطى وتترك حتى ترتاح لمدة نصف ساعة. تسطح العجينة (بالشوبك أو بماكينة التسطيح الخاصة بالعجين) وتحشى بالحشوة، ثم تقطع إلى مربعات بحجم ٣ الى ٤ سم وتسلق في المياه الساخنة المملحة لمدة ٤ دقائق حتى تطفو الرافيولي على سطح الماء. تصفى وتقدم الرافيولي ساخنة مع صلصة البندورة.

الحشوة

ملعقة طعام من الزبدة أو ثلاثة ملاعق من الزيت
بصلة صغيرة مفرومة
فص ثوم مهروس
ملعقة صغيرة من الصعتر
١٠٠غ من اللحم المفروم
ملح وفلفل أسود
ملعقة صغيرة من الكعك المطحون
نصف ملعقة صغيرة من معجون البندورة
(الطماطم)
نصف بيضة مخفوقة.

التحضير

تذوّب الزبدة في قدر ويضاف إليها البصل والثوم. ترفع القدر عن النار ويضاف إلى محتواها الصعتر واللحم والملح والفلفل والكعك المطحون ومعجون البندورة (الطماطم) ونصف كميّة مزيج البيض. يخلط الكلّ معاً ويستعمل المزيج لحشو الرافيولي.

مقادير صلصة البندورة (الطماطم)

ملعقتا طعام من الزيت أو الزبدة
فصان مهروسان من الثوم
كوبان من هريسة البندورة (الطماطم).(جربي كاتشب Heins)
ملعقة صغيرة من الحبق اليابس
ملعقة صغيرة من الصعتر اليابس أو ملعقتان كبيرتان من الحبق الطازج
بصلة مفرومة.

التحضير

يقلى الثوم والبصل في الزيت أو الزبدة. تضاف إليهما هريسة البندورة (الطماطم) والحبق والصعتر ويطهى الكل معاً لمدة ١٠ دقائق.

ملاحظة: يمكن إضافة المزيد من الطحين للحصول على عجينة متماسكة أكثر.

تحضير العجينة

يوضع الدقيق في خلاطة الطعام مع الملح والبيضة والزيت والماء. يخلط الكل معاً حتى تتماسك العجينة في زاوية واحدة من الآلة. تخرج العجينة من الخلاطة وتغطى وتترك حتى ترتاح لمدة نصف ساعة. تسطح العجينة (بالشوبك أو بماكينة التسطيح الخاصة بالعجين) وتحشى بالحشوة، ثم تقطع إلى مربعات بحجم ٣ الى ٤ سم وتسلق في المياه الساخنة المملحة لمدة ٤ دقائق حتى تطفو الرافيولي على سطح الماء. تصفى وتقدم الرافيولي ساخنة مع صلصة الكزبرة والقشدة.

الحشوة

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
ملعقة طعام من الزبدة
١٠٠غ من لحم السرطان (سورامي)
ملعقة صغيرة من الشبث (bill)
نصف ملعقة طعام من فتات الخبز
نصف ملعقة طعام من البقدونس
ملعقتا طعام من القشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من برش الليمون.

تحضير الحشوة

يقلى البصل في الزبدة ويضاف إليه لحم السرطان المهروس وبقية المكوّنات. تستعمل هذه الحشوة لحشو الرافيولي.

الصلصة

بصلة خضراء
كوب ونصف الكوب من القشدة الطازجة
فص ثوم
٢ الى ٣ ملاعق طعام من الكزبرة المفرومة
ملعقة صغيرة من الزبدة.

تحضير الصلصة

يقلى الثوم والكزبرة والبصل حتى يصبح لونها شاحباً. تضاف إليها القشدة ويطهى الكل معاً لمدة ١٥ دقيقة حتى تصبح الصلصة كثيفة قليلاً.

يقدّم الطبق مع رقائق جبنة البارميسان.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

العجينة

كوبان من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من الملح
بيضة واحدة
ملعقة صغيرة من الزيت
نصف كوب من الماء
ملعقة طعام إضافية من الدقيق للحصول على عجينة جامدة.

البسكويت بالجوز

ملاحظة:
يجب الإنتباه جيداً إلى البسكويت بحيث لا يحرق قعر الصينية. فإذا أردت حماية قعر الصينية من الاحتراق، يمكنك استعمال الصواني المزدوجة.

الكمية تصنع ٢٤ قطعة

مقادير العجينة
صفار ٤ بيضات
كوب من السكر الناعم
١٥٠الى ١٨٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة طعام من الخل الأبيض
+ ملعقة صغيرة من ذرور الخبز
كوبان ونصف الكوب من الدقيق
برش ليمونة واحدة
+ فانيلا.

التحضير
يوضع الدقيق والزبدة والسكر الناعم وبرش الليمون والفانيلا في خلاطة الطعام ويخلط الكل جيداً.
يضاف صفار البيض إلى المزيج حتى الحصول على عجينة طرية.
تدهن صينية البسكويت بالزبدة وترصف فيها العجينة شرط ترك قطعة من العجين بحجم كرة المضرب جانباً لبرشها لاحقاً. تحفظ هذه الكرة الصغيرة من العجين في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.

مقادير الطبقة العلوية
كوب من السكر
بياض ٤ بيضات
رشة فانيلا
كوب من الجوز المفروم
ملعقة صغيرة من القرفة.

التحضير:
يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً وكثيفاً وأبيض اللون. يضاف إليه السكر بطريقة الرش، ثم تضاف الفانيلا للحصول على ميرانغ لامع.
يبسط الميرانغ فوق العجينة، وتبرش كرة العجين المحفوظة جانباً بواسطة مبرشة الجبنة.
ينثر الجوز في الأعلى.
يرش مسحوق القرفة ويخبز الكل لمدة ٢٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت.
يقطع البسكويت إلى شرائح وهو فاتر ثم يترك جانباً حتى يبرد.
يرش المزيد من السكر الناعم فوق البسكويت حسب الرغبة.

سوربيه الليمون

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

المقادير:
بياض بيضة واحدة
كوب من عصير الليمون الحامض
كوب من السكر
كوب من الماء
٥ الى ٦ ليمونات
ملعقة صغيرة من برش الليمون.

التحضير
تفرغ الليمونات ويستخرج العصير منها للحصول على كوب واحد من عصير الليمون.
يخفق بياض البيض في وعاء عميق حتى يصبح أبيض وكثيفا.
في وعاء آخر، يخلط عصير الليمون مع السكر والماء. يحرك الكل جيدا حتى يصبح المزيج متجانسا. يضاف اليه بياض البيض.
يوضع المزيج في ماكينة البوظة حتى يصبح السوربيه كثيفا. يسكب السوربيه في قطع الليمون الفارغة ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

الوجبات الروسية

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ستروغونوف العجل

الكمية تكفي ٤ إلى ٥أشخاص

كيلوغرام من شرائح فيليه البقر المقطعة إلى عيدان رفيعة وقصيرة، بصلة متوسطة مفرومة
٢٥٠ غ فطر طازج مقطع إلى شرائح(اختياري) ربع كوب زيت نباتي
ورقة غار، ملعقة طعام صلصة وورشستر
نصف ملعقة طعام خردل
نصف ملعقة صغيرة معجون بندورة
ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة بهار أسود
كوب كريما حامضة.

التحضير

يسخن الزيت في القدر ويقلى فيه البصل ليصبح شاحباً وطريا. يضاف اللحم تدريجياً ويتابع القلي حتى إضافة كل شرائح اللحم. في حال استعمال الفطر، يضاف الفطر أيضا على دفعات ويتابع القلي حتى يتبخر كل الماء الذي خرج من الفطر الطازج. تضاف ورقة الغار والخردل وصلصة وورشستر ومعجون البندورة والفلفل الأسود. يطهى المزيج على النار حتى تنضج كل المكونات. تطفأ النار ويضاف الملح والكريما الحامضة. يقدم الطبق مع عيدان البطاطا والأرز المسلوق.

ملاحظة:

- **يجب إضافة الملح عند الانتهاء من إعداد الطبق كي لا يخرج اللحم كل عصاراته.**
- **يجب أن تكون النار قوية أثناء القلي لتفادي خروج العصارة من اللحم. وإذا حصل وخرجت هذه العصارة، تضاف ملعقة طعام من الطحين إلى اللحم بعد القلي، ثم تتابع بقية خطوات الطهو.**
- **في طبق سِتروغِونوف العجل الروسي، يقلى البصل ليصبح هشا وبنيا مثل بصل الصيادية ثم تضاف ملعقة طعام من خل الكبيس إلى اللحم.**

سلطة الملفوف الروسية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

ربع ملفوفة بيضاء، ملح، تفاحتان حمراء
١ إلى ٢ ملعقة طعام من المايونيز
عصير نصف ليمونة
نصف ملعقة طعام سكر
نصف ملعقة صغيرة قرفة
نصف كوب جبنة مبروشة
جزرة أو جزرتان مسلوقتان ومبشورتان أو مفرومتان ناعما، ملعقة طعام جوز مفروم (اختياري)
أوراق بقدونس وجزر للزينة

التحضير

ترمى الأوراق الخارجية القاسية للملفوفة ويشطف قلب الملفوفة بالماء ثم يقطع إلى شرائح رفيعة جداً. يرش الملح فوق شرائح الملفوف ويترك الطبق جانباً. تقطع التفاحتان الى مكعبات صغيرة وتنزع منهما البذور. تخلط هذه المكعبات مع الملفوف والجزر المبشور والجبنة المبروشة والجوز. يخلط المايونيز مع عصير الليمون والملح والسكر والقرفة. يسكب هذا الخليط فوق السلطة وتنقل السلطة إلى طبق تقديم أو إلى قوالب معدنية صغيرة حجمها ٧x ٤ سم. تحفظ القوالب المحشوة في البراد ساعة أو ساعتين ثم تفرغ من محتواها وتزين بالجزر والبقدونس. تقدم هذه السلطة باردة.

حساء البطاطا بالفطر

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام فطر طازج (مخلوط مع فطر بري) مفروم، ملعقتا طعام زبدة
٣ جزرات مقطعة إلى مكعبات صغيرة
٤ عيدان كرفس مقطعة إلى مكعبات صغيرة
رأسا كراث مفرومان
بصلة متوسطة مفرومة
٥ رؤوس بطاطا متوسطة، مقطعة إلى مكعبات صغيرة، ملح وبهار وورقة غار
نصف باقة بقدونس مفرومة
نصف باقة طرخون مفرومة
نصف كوب إلى كوب كريما حامضة
باقة شبث مفروم، ٢ إلى ٣ بصلات خضراء مفرومة

التحضير

تنظف حبات الفطر وتغسل بعناية وتنزع منها الأعناق. تقطع الأعناق إلى قطع صغيرة وتقلى سريعاً في ملعقة طعام من الزبدة.
تفرم الخضار المتنوعة وتقلى مع البصلة في ملعقة طعام من الزبدة.
تقطع حبات الفطر إلى شرائح رقيقة جداً وتسلق في الماء مع البطاطا والملح والبهار وورقة الغار لمدة ٢٠ دقيقة. تضاف إليها الخضار المقلية في الزبدة والبقدونس والطرخون ويتابع الطهو حتى تتضح الخضار.
تنزع ورقة الغار من الحساء ويضاف إليه الملح والبهار.
مباشرة قبل التقديم، يسكب مقدار ملعقة طعام من الكريما الحامضة فوق كل طبق حساء ويزين الطبق بالشبث والبصل الأخضر.

بريوش كوليش الروسي

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ملعقتا طعام خميرة
كوب حليب
٥ أكواب دقيق لجميع الاستعمالات
صفار ٨ بيضات بحرارة الغرفة
ثلاثة أرباع كوب من السكر
نصف كوب زبيب
نصف كوب لوز مطحون
ربع ملعقة صغيرة زعفران
نصف ملعقة صغيرة جوزة طيب
٨ حبات هال، رشة ملح، كعك مطحون
نصف كوب كرز أحمر وأخضر مسكّر

التحضير

تُذوّب الخميرة في الحليب الفاتر وتضاف إليها نصف كمية الدقيق. يوضع الخليط في مكان دافئ ويترك ليختمر ويتضاعف حجمه.
تضاف بقية المكونات (باستثناء الكعك المطحون والكرز المسكّر). تدعك العجينة جيداً حتى تظهر فيها فقاقيع الهواء. تترك العجينة لترتاح مجدداً ساعة ونصف الساعة إلى ساعتين في مكان دافئ. تدهن صينية خبز دائرية عميقة بالزبدة ويرش فوقها الكعك المطحون. يمكن أيضاً استعمال علبة حليب مجفف حجم صغير أو وسط مع ورقة ألمنيوم عريضة ملفوفة على حوافها لجعل القالب أطول.
يملأ نصف القالب بالعجينة وتترك العجينة لترتفخ. يفترض حينها أن تصل العجينة إلى ثلاثة أرباع القالب. يخبز القالب في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت لمدة ساعة وربع الساعة على الأقل.
تسكب الصلصة فوق قالب البريوش ويزين بالكرز المسكّر. لإعداد الصلصة، يخلط كوب من السكر الناعم مع ملعقة صغيرة من عصير الليمون وملعقتيّ طعام من الماء ويسكب هذا الخليط فوق البريوش وهي ساخنة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

المطبخ الهندي والمذاق الحرّيف

كباب الدجاج بجوز الهند

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من مكعبات لحم الدجاج (صدر دجاج من دون جلد)، بصلة متوسطة مبشورة
ملعقتان صغيرتان زنجبيل مطحون
ربع ملعقة صغيرة جوزة طيب
ملعقة صغيرة عقدة صفراء
ملعقة صغيرة غارام ماسالا (توابل هندية)
نصف ملعقة صغيرة مسحوق كاري
كوبان أو أكثر من برش جوز الهند
كوب ونصف الكوب من اللبن الزبادي
ملح حسب الحاجة.

طريقة التحضير

يقطع لحم الدجاج إلى مكعبات من ٣ سم.
يهرس البصل مع الزنجبيل وجوزة الطيب والعقدة الصفراء وغارام ماسالا ومسحوق الكاري في خلاط الطعام للحصول على مزيج ناعم. يخلط الدجاج مع مزيج البصل في وعاء متوسط الحجم، ثم يضاف إليه اللبن.
يغطى المزيج ويحفظ في الثلاجة طوال الليل. تغرز مكعبات الدجاج في أسياخ خشبية ويغمس كل سيخ في برش جوز الهند. تشوى الأسياخ على النار أو في الفرن لتصبح وردية اللون.
يقدم كباب الدجاج مع الأرز والخضار.

ملاحظة: يمكن استبدال الدجاج بشرائح اللحم.

كاري الدجاج المخلل

الكمية تكفي من ٤ الى ٦ أشخاص

كيلوغرام صدور وأفخاذ دجاج مقطعة إلى قطع صغيرة
ملعقة طعام زيت، ٦٠ غ سمنة أو زبدة
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة طعام زنجبيل طازج مبشور
ملعقتان صغيرتان بذور كمون
٣ تفاحات حمراء مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
٢٠٠ غ فطر مقطع إلى شرائح
ملعقة صغيرة سكر، نصف كوب كريما حامضة
ملعقتان صغيرتان غارام ماسالا (توابل هندية)
نصف كوب كزبرة طازجة مفرومة.

صلصة التخليل

نصف كوب لبن زبادي، ثلث كوب عصير ليمون
فص ثوم مهروس، ملعقة صغيرة هال مطحون
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
نصف ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
نصف ملعقة صغيرة مسحوق فليفلة حريفة
ربع ملعقة صغيرة كبش قرنفل.

التحضير

توضع قطع الدجاج في وعاء كبير وتضاف إليها مكونات صلصة التخليل. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة ساعات عدة أو طوال الليل، مع ضرورة تحريك قطع الدجاج في صلصة التخليل بين الحين والآخر. تصفى بعدها قطع الدجاج ويحتفظ بصلصة التخليل جانباً.

يسخن الزيت والسمنة في قدر كبيرة وتقلى قطع الدجاج على دفعات فوق نار قوية جداً لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تحمرّ قطع الدجاج من كل الجهات.

ترفع قطع الدجاج من المقلاة وتحفظ في وعاء.

يضاف البصل والزنجبيل والفطر والتفاح إلى القدر نفسها ويحرك المزيج فوق نار متوسطة لمدة دقيقتين تقريباً حتى يطرى البصل. تضاف بعدها بذور الكمون والسكر. يضاف القليل من الماء عند الحاجة ويترك المزيج على النار حتى يغلي. تخفف بعدها النار ويطهى المزيج لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة أو حتى تتكثف الصلصة.

يقدم الطبق مع البطاطا المشوية وشرائح التفاح الأحمر غير المقشر.

كوشري على الطريقة الهندية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوب من العدس الأحمر المجروش
٣ ملاعق طعام سمنة
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
فصا ثوم مهروسان
رأسان صغيران من الفليفلة الخضراء، مفرومان ناعماً،
ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل الطازج المبشور ناعماً
نصف ملعقة صغيرة من الكركم المطحون
ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
نصف ملعقة صغيرة من بهارات غارام ماسالا (توابل هندية)
ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
عود قرفة، ٤ أوراق كاري
ملعقتان صغيرتان ملح
كوب ونصف الكوب أرز بسماتي مغسول ومصفى
كوب زبيب، ٤ أكواب ماء ساخن
ملعقة طعام عصير ليمون حامض.

التحضير

يوضع العدس في وعاء صغير ويغمر بالماء البارد ويترك منقوعاً ساعة كاملة ثم يصفى جيداً. تسخن السمنة في قدر متوسطة الحجم ويطهى فيها البصل والثوم والفليفلة والزنجبيل والتوابل وأوراق الكاري والملح. يحرك الخليط على النار حتى يحمرّ المزيج قليلاً وتفوح منه رائحة عطرة. يضاف العدس والأرز والزبيب والماء. يترك المزيج ليغلي ثم تخفف النار وتغطى القدر ويترك المزيج على النار لمدة ١٥ دقيقة أو حتى ينضج الأرز. ترفع القدر عن النار وترمى أعواد القرفة وأوراق الكاري ويضاف عصير الليمون إلى الأرز. يترك الأرز مغطى ٥ دقائق ثم يقدم مع أي نوع من الطعام الهندي.

سموسا باللحم والخضار

الكمية تكفي من ٤ الى ٦ أشخاص

العجينة

كوب ونصف كوب طحين عادي
ملعقة صغيرة ملح، ملعقتا طعام زيت نباتي
ثلث كوب ماء فاتر أو أكثر إذا لزم الأمر
زيت نباتي للقلي.

التحضير

ينخل الدقيق مع الملح فوق وعاء متوسط الحجم وتفتح فجوة في وسط الخليط المنخول. تضاف ملعقتا طعام من الزيت مع كمية كافية من الماء ويدعك الخليط للحصول على عجينة جامدة. تدعك العجينة فوق سطح مرشوش بالدقيق لتصبح ناعمة ومرنة. تغطى كرة العجين بورقة نايلون وتترك في حرارة الغرفة لمدة ٣٠ دقيقة حتى ترتاح. تقسم العجينة إلى ١٤ قطعة متساوية وترق كل قطعة إلى شكل بيضوي حجمه ١٤_٢٠ سم. يطوى الشكل البيضوي بالعرض إلى نصفين. تكرر العملية نفسها مع بقية قطع العجين مع ضرورة تركها مغطاة تفادياً لجفافها.
تدهن حواف قطع العجين المطوية بالقليل من الماء ثم تطوى إلى أشكال أبواق. يحشى كل بوق بمقدار ملعقة طعام من الحشوة ثم تختم حواف العجين فوق الحشوة لحبسها في الداخل. تكرر العملية نفسها حتى الانتهاء من كل قطع العجين والحشوة.

تقلى قطع السموسا المحشوة في الزيت الساخن على دفعات حتى تحمرّ وتصبح هشة، ثم تصفى على محارم ورقية.

حشوة اللحم والنعناع الحريفة

ملعقتا طعام زيت نباتي، بصلة متوسطة مفرومة، فصا ثوم مهروسان
ملعقتان صغيرتان زنجبيل طازج
نصف ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حريف
ملعقتان صغيرتان كزبرة مطحونة
ملعقتان صغيرتان غارام ماسالا (توابل هندية)
ملعقة صغيرة كركم مطحون
ملعقة صغيرة بابريكا، ملعقة صغيرة بابريكا حلوة،
نصف كيلوغرام لحم مفروم
ملعقتا طعام عصير ليمون
ربع كوب أوراق نعناع طازجة مفرومة

يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيه البصل مع التحريك حتى يحمرّ قليلاً. يضاف الثوم والزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحريف والتوابل. يطهى الخليط مع التحريك حتى تفوح رائحة عطرة. يضاف اللحم المفروم ويتابع الطهو مع التحريك حتى ينضج اللحم. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إلى الحشوة عصير الليمون و أوراق النعناع المفرومة. تترك الحشوة لتبرد قبل استعمالها.

سموسا بالدجاج والخضار

الكمية تكفي من ٤ الى ٦ أشخاص

الحشوة

٢٥٠ غ لحم دجاج مفروم، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زيت نباتي، بصلة متوسطة مفرومة، فصا ثوم مهروسان
ملعقتان صغيرتان زنجبيل طازج مبشور
ملعقتان صغيرتان غارام ماسالا
ملعقة صغيرة كركم مطحون
ملعقتان صغيرتان مسحوق كاري
ملعقة صغيرة بابريكا
رأسا بطاطا متوسطا الحجم، مسلوقان ومقطعان إلى مكعبات صغيرة، كوب بازيلا مسلوقة، ملح وبهار أبيض، ملعقتان صغيرتان كزبرة مطحونة.

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيه البصل مع التحريك ليحمرّ قليلاً. يضاف الثوم والزنجبيل والتوابل ويتابع الطهو حتى تفوح رائحة لذيذة. يضاف لحم الدجاج المفروم ويتابع الطهو حتى تحمرّ الحشوة قليلاً. ترفع الحشوة عن النار وتضاف إليها مكعبات البطاطا والجزر والبازيلا. تحرك الحشوة جيداً ويرش عليها الملح حسب الحاجة.

ملاحظة، لتوفير الوقت والتعب، يمكن شراء العجينة جاهزة من السوبرماركت، وهي تعرف بعجينة السموسا أو السمبوسك.

كفتة الدجاج بصلصة اللبن

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من لحم الدجاج الخالي من العظام والجلد والمفروم ناعماً (للكفتة)
ملعقة صغيرة غارام ماسالا (توابل هندية)
بيضة واحدة
ملعقتا طعام دقيق ذرة
ملعقتا طعام طحين عادي
زيت للقلي
٦٠ غ سمنة أو زبدة
بصلتان متوسطتان مفرومتان
ملعقتان صغيرتان زنجبيل طازج مفروم ناعماً
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ربع ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ربع ملعقة صغيرة كبش قرنفل
نصف ملعقة صغيرة مسحوق حب الهال
ثلث كوب دقيق الحمص(Chickpea flour)
كوب ونصف كوب ماء
كوبان لبن زبادي
ملعقتا طعام برش جوز الهند
ملعقتا طعام بقدونس طازج مفروم
ملعقتان صغيرتان نعناع طازج مفروم.

التحضير

يهرس لحم الدجاج مع الغارام ماسالا والبيضة ودقيق الذرة للحصول على مزيج ناعم. يقرص هذا المزيج إلى كرات وتغمس هذه الكرات في الدقيق العادي.
تقلى كرات الكفتة على دفعات في الزيت الساخن لمدة دقيقتين تقريباً أو حتى تبدأ الكفتة بالاحمرار. تصفى بعدها الكرات المقلية فوق المحارم الورقية.
تذوب السمنة في قدر متوسطة الحجم. يضاف البصل والزنجبيل والكمون والقرفة وكبش القرنفل والكمون ويحرك الخليط على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق تقريباً أو حتى يطرى البصل. يضاف دقيق الحمص ويحرك المزيج على نار متوسطة لمدة دقيقتين. ترفع القدر عن النار ويضاف إليها اللبن تدريجياً. يحرك المزيج على نار قوية لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى يغلي ويتكثف.
تضاف الكفتة إلى القدر وكذلك برش جوز الهند. يطهى الخليط برفق على النار بحيث تكون القدر مغطاة جزئياً ويتابع الطهو ٥ دقائق أو حتى تستوي الكفتة جيداً.
يضاف أخيراً النعناع والبقدونس مباشرة قبل التقديم.
واذا كان المزيج كثيفاً جداً يجب اضافة قليل من الماء لجعله رخواً.

دجاج على الطريقة الهندية

دجاجة متوسطة، ١٥٠غ من شرائح الحبش المدخن
وصفة صلصة
ملح وفلفل أبيض.

التحضير

تُنظف الدجاجة وتُغسل، ويرش الملح والفلفل الأبيض داخلها وتترك في مصفاة للتخلص من الماء الفائض. تربط ساقا الدجاجة معاً بواسطة خيط. تقطع الحواف الخارجية لجناحيّ الدجاجة. تلف الدجاجة بشرائح لحم الحبش وتخبز في الفرن لمدة ساعة إلى ساعة ونصف الساعة حتى تنضج الدجاجة. تحضر الصلصة وتقدم مع الدجاجة باستعمال صلصة الدجاج.

الصلصة

للحصول على ٣ أكواب من الصلصة.

كوبان من مرقة الدجاج وصلصة الدجاج المشوي
كوب من القشدة الطازجة
ملعقة طعام من مزيج الدقيق والزبدة (ملعقة طعام من الزبدة مذوبة ومقلية مع ملعقة طعام من الدقيق)
ملعقة طعام من مسحوق الكاري.

التحضير

تخلط ملعقة طعام من مزيج الدقيق والزبدة مع مرقة الدجاج. تضاف إليها ملعقة طعام من مسحوق الكاري، ويطهى الكل فوق النار إلى أن تصبح الصلصة كثيفة قليلاً وتبدأ بالغليان. ترفع القدر عن النار، وتضاف إليها القشدة الطازجة. يخلط الكل معاً.

إذا كانت الصلصة كثيفة جداً، يمكن إضافة المزيد من مرقة الدجاج. إذا كانت الصلصة خفيفة جداً، يمكن إضافة ملعقة صغيرة من مزيج الدقيق والزبدة.

الأرز الهندي

كوبان من الأرز البسماتي أو الأرز الهندي
ملعقة صغيرة أو ملعقة ونصف الملعقة من مسحوق الكاري، كوبان من مرقة الدجاج.

التحضير

يغسل الأرز ويصفى. تضاف إليه المرقة ومسحوق الكاري. يطهى الأرز في قدر مغطاة فوق نار متوسطة لمدة ٢١ دقيقة. ترفع القدر عن النار وتترك جانباً لمدة ١٠ دقائق قبل سكب الأرز.

مطبخك ينادي: إيه فيفا إسبانيا

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السمك مع الصلصة الحمراء

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام شرائح سمك خالية من العظام
بصلتان كبيرتان مفرومتان
٤ فصوص ثوم مهروسة
ملعقتا طعام خل أحمر
ملعقة طعام صلصة سمك
نصف كوب ماء
٣ رؤوس بندورة متوسطة الحجم مفرومة
٣ ملاعق طعام كزبرة طازجة مفرومة
ملعقتا طعام بقدونس طازج مفروم.

التحضير

تقطع شرائح السمك إلى شرائح طويلة. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة وتقلى شرائح السمك فوق نار متوسطة لدقائق قليلة حتى تنضج. ترفع شرائح السمك عن النار وتحفظ فاترة.

يضاف البصل والثوم إلى المقلاة نفسها ويقلى الخليط على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى يطرى البصل. يضاف الخل وصلصة السمك ويترك المزيج ليغلي. تخفف النار ويطهى المزيج من دون غطاء لمدة ٣ دقائق تقريباً.

تضاف شرائح السمك والماء ويتابع الطهو حتى الغليان. تخفف النار ويترك المزيج يغلي برفق من دون غطاء لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تطرى شرائح السمك.

تضاف البندورة ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يسخن المزيج جيداً. تضاف الكزبرة والبقدونس ويحرك الخليط. يمكن تقديم هذا الطبق مع الأرز.

شرائح اللحم المتبلة مع البصل المحمّر

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام شرائح فيليه بقر
ربع كوب زيت زيتون
ملح وبهار أبيض
البصل المحمّر
ملعقتا طعام زيت زيتون
٣ بصلات كبيرة مقطعة إلى شرائح
ربع كوب خل أحمر
١٢٠ غ معجون غوافا، مفروم
نصف ملعقة صغيرة كزبرة يابسة
ملعقة طعام سكر أسمر
٢٠٠ غ فطر طازج مقطع إلى شرائح.

التحضير

تقطع شرائح فيليه البقر بالطول إلى أشرطة. تسطح هذه الأشرطة بواسطة مطرقة اللحم لتصبح متساوية السماكة. تسخن ملعقتا طعام من زيت الزيتون في قدر ويقلى البصل لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يطرى البصل ويصبح بلون الكاراميل الغني. يضاف الفطر ويتابع الطهو حتى تختفي كل العصارة التي خرجت من الفطر. تضاف بقية المكونات ويتابع الطهو مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر ومعجون الغوافا.
يسخن ربع كوب من زيت الزيتون في مقلاة وتقلى شرائح اللحم لتستوي حسب الذوق.
تنقل شرائح اللحم إلى طبق التقديم ويسكب فوقها البصل المحمّر. يقدم الطبق مع الخضار المسلوقة والبطاطا.

سلطة اللوبياء الخضراء واللوز

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام لوبياء خضراء رفيعة
نصف كوب شرائح لوز محمصة، ربع كوب زيت زيتون
وملعقة طعام زيت زيتون إضافية، ربع كوب عصير ليمون، ملعقتان صغيرتان سكر أسمر، نصف ملعقة صغيرة حباتٍ بهار أسود مهروسة، بصلة متوسطة مفرومة ناعماً، ٤ فصوص ثوم مهروسة.

التحضير

يخلط الزيت مع عصير الليمون والسكر والفلفل في وعاء صغير للحصول على مزيج متجانس. تسخن الكمية الإضافية من زيت الزيتون في قدر متوسطة ويقلى فيها البصل والثوم مع التحريك حتى يطرى البصل. تسلق اللوبياء الخضراء حتى تطرى ثم تصفى ويعصر منها فائض الماء. تضاف اللوبياء الخضراء واللوز ومزيج الزيت وعصير الليمون والسكر ويحرك الخليط جيدا على النار ليسخن تماماً. ينصح بتحضير هذا الطبق مباشرة قبل التقديم.

ملاحظة: للحفاظ على اللون الأخضر الجميل للوبياء، يضاف ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الملح الخشن إلى الماء المغلي أثناء سلق اللوبياء. ترفع بعدها اللوبياء من القدر وتغسل تحت الماء البارد جداً.

زيتون أخضر متبل

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام زيتون أخضر مشطور إلى نصفين
٥ رؤوس فليفلة حمراء صغيرة حريفة، مفرومة ناعماً جداً، ملعقة طعام معجون فلفل
ملعقتا طعام حبوب كزبرة كاملة
نصف رأس فليفلة أحمر صغير مفروم ناعماً
ملعقتا طعام دبس رمان
نصف كوب زيت زيتون
رمانة حمراء حامضة مقشرة ومفتتة
ملعقتا طعام خل أحمر
باقة كزبرة طازجة مفرومة ناعماً.

التحضير

تخلط كل المكونات مع بعضها في وعاء متوسط الحجم. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة يومين على الأقل قبل موعد الأكل.

معجنات العسل المقلية

الكمية تصنع ٣٦ قطعة

كوبان من الدقيق العادي
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من برش الليمون
ثلث كوب زيت نباتي
ثلثا الكوب من عصير العنب الأبيض الحلو
زيت نباتي للقلي
خليط سكر ناعم
نصف كوب عسل
نصف ملعقة صغيرة كبش قرنفل كامل
عود قرفة
حبتان من اليانسون النجمي (اختياري).

التحضير

ينخل الدقيق مع القرفة المطحونة فوق وعاء متوسط الحجم. يضاف برش الليمون والزيت وعصير العنب الأبيض. يدعك المزيج للحصول على عجينة طرية. تدعك العجينة فوق سطح مرشوش بالدقيق لتصبح ناعمة ثم تغطى بورقة نايلون وتترك لترتاح ٣٠ دقيقة.
تقسم العجينة نصفين. يرق كل قسم بين رقاقتين من ورق النايلون لتصبح سماكته ٥ مم تقريباً. تقطع كل رقاقة عجين إلى مربعات حجمها ٥ سم. يعاد جمع فتات العجين ودعكه وتركه ليرتاح قبل رقه مجدداً.
يسخن الزيت وتقلى فيه المعجنات على دفعات حتى تحمرّ، ثم تصفى على محارم ورقية. يرش عليها السكر الناعم. في غضون ذلك، يخلط العسل مع كبش القرنفل وعود القرفة واليانسون النجمي في قدر. يغلى المزيج من دون غطاء لمدة دقيقتين ثم يصفى في إناء وترمى التوابل. يترك قطر العسل ليبرد ٥ دقائق.
تنقل المعجنات المقلية إلى طبق التقديم ويسكب فوقها القطر.
ملاحظة: - يفضل تقديم هذه الحلويات مباشرة بعد القلي، لكن يمكن تحضير القطر قبل يوم واحد.
- لتقطيع العجينة يمكن استعمال قطاعة عجين على شكل دولاب مزخرفة لتعطي الرقائق شكلاً شهياً.

سلطة البوملي بالقريدس والفليفلة المشوية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

حبة بوملي كبيرة وردية اللون
٣ رؤوس فليفلة حمراء
١٢ حبة قريدس متوسطة الحجم، مجموعة منوعة من أوراق الخس الأخضر، حبتا أفوكادو مقشرتان.

التحضير

تقشر حبة البوملي وينزع عنها الغشاء ثم تقطع إلى قطع صغيرة. تدهن رؤوس الفليفلة الحمراء بالزيت بمساعدة فرشاة صغيرة ثم تخبز في المايكروايف أو تشوى في الفرن حتى تنضج. تخرج رؤوس الفليفلة من الفرن أو المايكروايف وتحفظ في كيس نايلون أو كيس ورق لمدة نصف ساعة لترطيبها. تقشر رؤوس الفليفلة وتنزع منها البذور. يقطع كل رأس فليفلة إلى شرائط طويلة.
تقشر حبتا الأفوكادو وتقطعان إلى شرائح. تغمس شرائح الأفوكادو في عصير الليمون.
تسلق حبات القريدس وتقشر وينزع منها الكيس الرملي ثم تغسل لتنظف جيداً. تغسل أوراق الخس المتنوعة (الخضراء والحمراء) وتخلط مع قطع البوملي والقريدس والأفوكادو والفليفلة المفرومة.

قدم هذه السلطة الطازجة مع صلصة الخل والفليفلة الحمراء.

صلصة الخل والفليفلة الحمراء

رأس فليفلة حمراء مشوي ومقشر ومفروم
ربع كوب خل أحمر
ربع كوب زيت زيتون أو زيت نباتي
ملح وبهار أبيض

تهرس الفليفلة الحمراء في خلاط الطعام. يضاف إليها الزيت ويتابع الهرس في الخلاط الكهربائي. يضاف من ثم الخل ويرش الملح والبهار حسب الذوق.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

المطبخ الفرنسي وطعمه الباريسي

شرائح اللحم المتبلة والمشوية

الكمية تكفي ٤ الى ٦ أشخاص

٤ إلى ٦ شرائح فيليه بقر سماكتها ١ سم تقريباً

صلصة التخليل
بصلة متوسطة الحجم مفرومة خشناً
ثلث كوب صلصة صويا
ربع كوب عصير ليمون طازج
ربع كوب زيت زيتون
ملعقتا طعام سكر أسمر
ملعقتا طعام ثوم مفروم
نصف ملعقة صغيرة بهار مطحون

زيت نباتي
فلفل أسود مطحون حديثاً.

التحضير

لإعداد صلصة التخليل، تخلط مكونات الصلصة مع بعضها في وعاء عميق.

توضع شرائح اللحم في طبق بلاستيكي كبير وتسكب فوقها صلصة التخليل وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين مع ضرورة تقليب الشرائح في الصلصة بين الحين والآخر.

ترفع شرائح اللحم من الطبق المسطح وترمى صلصة التخليل. تُربّت شرائح اللحمة على محارم ورقية وتترك ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة لتصبح في حرارة الغرفة.

يدهن وجها كل شريحة لحم بالقليل من الزيت ويرش عليها الفلفل حسب الذوق.

تشوى شرائح اللحم مباشرة فوق النار حتى تنضج حسب الذوق (٤ إلى ٦ دقائق للحصول على نضوج متوسط مع ضرورة تقليب الشرائح مرة واحدة).

ترفع شرائح اللحم عن مصبّ الشواء وتترك جانباً دقيقتين إلى ثلاث دقائق ثم تقدم فاترة مع الأرز والخضار وشرائح الليمون المشوية.

حساء البروكولي مع الجبنة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من زهيرات البروكولي الطازجة
جزرتان متوسطتا الحجم مقطعتان
بصلة متوسطة الحجم مفرومة
٦ إلى ٨ أكواب مرقة دجاج
رأسا بطاطا مقشران ومفرومان
١٠٠ غ زبدة
٢٠٠ غ جبنة تشيدار مبشورة
كوب إلى كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة
ملح وبهار أبيض.

طريقة التحضير

تسخن الزبدة في قدر ويقلى الجزر والبصل والبطاطا والبروكولي لدقائق معدودة. تضاف مرقة الدجاج، والملح حسب الحاجة. تغطى القدر ويطهى الحساء على النار حتى تنضج كل الخضار. يهرس بعدها الحساء في خلاط الطعام ليصبح قوامه قشدياً وناعماً.

تضاف إليه جبنة التشيدار المبشورة، ومن ثم الكريما الطازجة. يخلط الحساء جيداً. يقدم الحساء بعد تزيين الطبق بالمزيد من جبنة التشيدار.

ملاحظة: إذا كان الحساء كثيفاً جداً، يمكن إضافة المزيد من مرقة الدجاج إليه لجعل قوامه قشدياً ناعماً.

سلطة الروكا والفطر الفرنسية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
٣ إلى ٤ باقات روكا
٢٥٠ غ فطر طازج

التحضير

تنظف باقات الروكا وتغسل ثم يترك جزء صغير من أعناقها. تصف أوراق الروكا بطريقة جميلة في طبق التقديم. تمسح حبات الفطر الطازجة بمحارم المطبخ الورقية وتقشر وتقطع إلى شرائح ثم تسكب هذه الشرائح في وسط طبق السلطة المشتمل على أوراق الروكا. تزين السلطة بوردة مصنوعة من قشرة البندورة وتقدم مع صلصة العسل وخردل ديجون.

صلصة العسل وخردل ديجون

ملعقتا طعام من خردل ديجون الخشن الكثير الحبيبات
ملعقة طعام من العسل
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الخل البلسمي
ملعقة صغيرة من برش الليمون
ملعقة صغيرة من برش البرتقال
نصف كوب من زيت الزيتون ونصف كوب من الزيت النباتي
بهار أسود مطحون حديثاً

التحضير

يخلط الخردل مع العسل في وعاء عميق ويضاف إليهما الخل البلسمي. يحرك الخليط بشريط معدني. يضاف مزيج زيت الزيتون والزيت النباتي تدريجياً إلى مزيج العسل والخردل مع الاستمرار في التحريك الدائم بواسطة الشريط المعدني. تتابع إضافة الزيت على هذا النحو حتى يصبح المزيج مثل الصلصة. يضاف برش الليمون وبرش البرتقال و٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الماء إلى الصلصة. تحرك الصلصة وتوضع في وعاء زجاجي وتغطى حتى موعد الاستعمال.

ملاحظة: في حال عدم الرغبة في استعمال الخل البلسمي، يمكن استبداله بعصير الليمون. كما يمكن استبدال العسل بملعقة طعام من السكر الأسمر.

- **يمكن استعمال هذه الصلصة مع أية سلطة خضراء.**
- **يمكن استعمال خردل ديجون العادي بدلاً من الخشن.**

سمك الصول مع صلصة الخل البلسمي

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ شرائح من فيليه الصول
ملح وبهار أبيض
دقيق، ٢ إلى ٣ ملاعق طعام خل بلسمي
٤ إلى ٦ ملاعق طعام زبدة مذوبة
زيت لقلي السمك.

التحضير

تغسل شرائح السمك ثم تجفف بالمحارم الورقية ويرش عليها الملح والبهار الأبيض.
ثم تغمس شرائح السمك في الدقيق وتقلى في الزيت الساخن لتصبح ذهبية اللون ثم ترفع وتصفى على محارم ورقية. تذوب الزبدة وتخلط مع الخل البلسمي. تغمس كل شريحة سمك في هذه الصلصة وتقدم مع مجموعة منوعة من الخضار والنودلز الشفاف.

ملاحظة: للحصول على نكهة لذيذة يمكن نقع شرائح فيلية الصول في الحليب لمدة ساعة تقريبا.

مون بلان (الجبل الأبيض)

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

المرانغ

بياض ٤ بيضات في حرارة الغرفة
نصف كوب سكر
نصف كوب سكر ناعم
رشة فانيلا

كريما الكستناء

كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة لتصبح كريما شانتيي
٤٠٠ غ من كريما الكستناء المعلبة
ملعقة صغيرة من الجيلاتين المذوب في ٥ ملاعق طعام من الماء الفاتر
١٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة للزينة
١٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المذوبة لخلطها مع كريما الكستناء
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي.

التحضير

يخفق بياض البيض ليصبح خفيفاً وكثير الرغوة. يضاف إليه السكر تدريجياً ويتابع الخفق بالخلاط الكهربائي ليصبح المزيج أبيض اللون ويتحول إلى مرانغ جامد.
يوقف الخلاط الكهربائي ويضاف السكر الناعم والفانيلا إلى المرانغ. يحرك المزيج بملوق بلاستيكي.
تُرسم دوائر قطرها ١٠ إلى ١٢ سم على ورق البارشمان بواسطة قلم رصاص، على أن تكون هذه الدوائر بعيدة قليلاً عن بعضها. يملأ كيس حلويات بالمرانغ ويسكب المرانغ على فوق الدوائر المرسومة.
في صينية أخرى مبطنة هي أيضاً بورق البارشمان، يسكب المرانغ على شكل كرات صغيرة بحجم حبات الجوز.
يحمى الفرن لتصبح حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز دوائر المرانغ والكرات حتى تصبح جافة على اللمس ولكن من دون أن تحمرّ. تُخفف حرارة الفرن لتصبح ٢٠٠ درجة فهرنهايت ويتابع خبز المرانغ لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة إضافية، ثم يطفأ الفرن وتترك أقراص ودوائر المرانغ داخل الفرن لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات حتى تجف تماماً. تنقل قطع المرانغ إلى وعاء كتيم للهواء حتى موعد الاستعمال.

يمكن تحضير قطع المرانغ هذه قبل يوم أو يومين، علماً أنها تبقى هشة ولذيذة لمدة أسبوعين في حال وضعها في وعاء كتيم للهواء.

كريما الكستناء

يذوّب الجيلاتين في ٥ ملاعق طعام من الماء الفاتر حتى يصبح مثل الغراء اللاصق.
يخلط الجيلاتين المذوب مع كريما الكستناء والفانيلا والشوكولا المذوبة. تضاف الكريما الطازجة المخفوقة ويحرك الخليط جيداً ليصبح خفيفاً وكثير الرغوة.
توضع الكريما في كيس حلويات وتُسكب فوق أقراص المرانغ المحضرة. تغطى الأقراص بقطع المرانغ الصغيرة وتزين بالكستناء المسكّرة والشوكولا المذوبة.
يخلط ١٠٠ غ من الشوكولا المذوبة للزينة مع ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي لجعل قوام الشوكولا رخواً وقابلاً للسكب.

ملاحظة: كريما الكستناء المعلّبة مختلفة عن هريسة الكستناء المعلبة لأن الأولى تحتوي على السكر والفانيلا وهي ناعمة جداً.

موس بالشوكولا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

بياض ٣ بيضات
كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة
٣٠٠ غ شوكولا سوداء مذوبة

التحضير

يخفق بياض البيض ليتحول إلى مرانغ أبيض وجامد.
تذوّب الشوكولا في المايكروايف أو بطريقة البان ماري.
تخفق الكريما الطازجة لتصبح كريما شانتيي.
يخلط بياض البيض المخفوق مع الشوكولا الفاترة المذوبة ثم يخلط مع الكريما الطازجة المخفوقة.
يوزع هذا الخليط على أكواب التقديم وتحفظ الأكواب في البراد لمدة ٣ إلى ٤ ساعات.
تزين الأكواب بالكريما الطازجة والفاكهة الحمراء وتقدم.
ملاحظة: يجب ألا تكون الشوكولا ساخنة جداً وإلا يهبط المرانغ وتـذوب الكريما الطازجة المخفوقة. لذا، من الضروري تحريك الشوكولا بالملعقة أو الملوق البلاستيكي بعد تذويبها لتصبح فاترة أو باردة تقريباً.
للحصول على نتيجة أفضل، يوصى بخلط ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من المرانغ مع الشوكولا ليصبح المزيج متجانساً، ويخلط هذا المزيج من ثم مع بقية المرانغ.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أطباق خليجية تشبع العين قبل المعدة

قاورمة سمك الهامور

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام شرائح سمك هامور
ملح
٢ إلى ٣ ملاعق طعام زيت أو سمنة
بصلتان متوسطتان مفرومتان
ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
فصا ثوم مهروسان
نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر حريف
ملعقة صغيرة بهارات الخليج
ملعقة صغيرة عقدة صفراء
عود قرفة صغير
كوب بندورة مقشرة ومفرومة
حبتا لومي مجفف، أو برش نصف ليمونة الحامض
نصف كوب ماء

التحضير

تمسح شرائح السمك بالمحارم الورقية ثم تقطع إلى قطع صغيرة ويرش عليها القليل من الملح ثم تحفظ في الثلاجة.

تحمى السمنة أو الزيت في قدر كبيرة ويقلى البصل ليذبل. يضاف الزنجبيل والثوم والفلفل الحريف والبهارات والعقدة الصفراء وعود القرفة. يطهى الخليط على النار لمدة دقيقتين.

تضاف البندورة واللومي أو برش الليمون والماء. يرش الملح حسب الذوق ويترك الخليط يغلي على نار خفيفة. تغطى القدر وتترك على النار ١٥ دقيقة.

تضاف قطع السمك إلى الصلصة وتغطى القدر وتترك على النار ١٥ إلى ٣٠ دقيقة إضافية حتى تستوي قطع السمك. تنقل قطع السمك إلى طبق التقديم. يرمى عود القرفة واللومي من الصلصة ثم تسكب الصلصة فوق قطع السمك.

يقدم الطبق مع الأرز المحمّر.

شوربة الأرز باللحم

الكمية: ٦ أشخاص

٤ موزات غنم مع عظامها
٨ أكواب ماء بارد
حبة لومي
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام سمنة
ملعقة طعام بهارات الخليج
عودا قرفة صغيران
١,٥ كوب بندورة مقشرة ومفرومة
ملح وبهار أسود، نصف كوب أرز بسماتي

التحضير

تغسل موزات اللحم وتقطع إلى قطع صغيرة ثم توضع في قدر وتغمر بالماء. توخز حبة اللومي المجفف من كل الجهات بواسطة سيخ خشبي ثم تضاف إلى القدر. تترك القدر لتغلي على نار متوسطة، وترفع عنها الزفرة فور ظهورها. حين تغلي قطع اللحم جيداً وتزال كل الزفرة منها، تغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ٣٠ دقيقة.
يقلى البصل في السمنة ليذبل ثم تضاف إليه التوابل ويتابع القلي ٣ دقائق إضافية.
تضاف البندورة والملح والبهار إلى الحساء. تغطى القدر وتترك على النار ساعة ونصف الساعة.
ترفع حبة اللومي وعودا القرفة من القدر، كما ترفع العظام.
يغسل الأرز ويضاف إلى الحساء. تغطى القدر وتترك على النار ٣٠ دقيقة إضافية أو حتى ينضج الأرز. يقدم الطبق ساخناً مع الخبز.

معدس خليجي

الكمية: ٤-٦ أشخاص

كوبان من الأرز البسماتي أو أي نوع آخر من الأرز الطويل، نصف كوب عدس أخضر أو بني
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
نصف كوب سمنة أو زيت
٤ أكواب ماء مغلي، ملح

التحضير

يغسل الأرز بالماء البارد ثم يصفى. يغسل العدس جيداً ويشطف بالماء.
يحمى الزيت أو السمنة في قدر كبيرة ويقلى البصل ليذبل ويحمرّ قليلاً. يضاف إليه العدس والأرز ويحرك الخليط على نار متوسطة لمدة ٣ دقائق. يضاف الماء المغلي والملح وتترك القدر على النار ليغلي محتواها جيداً، مع التحريك بين الحين والآخر.
تخفف النار وتغطى القدر وتترك على نار هادئة لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة.
ترفع القدر عن النار وينزع عنها الغطاء وتوضع محرمتان ورقيتان حول أعلى القدر. تغطى القدر مجدداً بغطائها وتترك جانباً ١٠ إلى ١٥ دقيقة قبل التقديم.
يقدّم المعدس مع دقوس الباذنجان أو دقوس البندورة.

دقوس البندورة

ملعقتا طعام زيت
كيلوغرام بندورة ناضجة مقشرة ومفرومة
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
ملح،
١٠٥ ملعقة صغيرة بهارات الخليج

التحضير

يحمى الزيت ويقلى فيه الثوم المهروس ليضع ثوان. تضاف البندورة المفرومة والملح حسب الذوق. تغطى القدر ويغلى محتواها على النار لمدة ٣٠ دقيقة. تضاف البهرات ويتابع الطهو في قدر مغطاة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. ترفع القدر عن النار ويقدم الدقوس مع المعدس.

دقوس الباذنجان

رأسا باذنجان مدعبلان، متوسطا الحجم (وزنهما ٧٥٠ غ تقريبا)، ٤ فصوص ثوم
ملح وملعقتا طعام زيت
ربع إلى نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر حريف
ملعقة صغيرة بابريكا

التحضير

يشوى رأسا الباذنجان في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة حتى يستويان. تهرس فصوص الثوم مع الملح.
حين يستوي الباذنجان، يقشر فيما لا يزال ساخناً ويوضع لبه في وعاء ثم يهرس بالشوكة. يضاف إليه الثوم المهروس مع الزيت والفلفل الحريف والبابريكا والمزيد من الملح عند الحاجة. يقدم الدقوس فاترا مع المعدس.

ملاحظة: يمكن إضافة رأس أو رأسين من الفليفلة الحريفة المفرومة ناعماً جداً بدل استعمال نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف.

كبة البطاطا بالبرغل

الكمية: ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام بطاطا، كوب برغل أبيض ناعم، ربع كوب دقيق، بيضة واحدة، ملح وبهار أسود

الحشوة

ملعقتا طعام سمنة أو زيت، بصلة كبيرة مفرومة ناعماً، ٥٠٠ غ لحم غنم مفروم ناعماً
ربع كوب لوز مفروم، نصف كوب مشمش مجفف مفروم، نصف ملعقة صغيرة بهارات ملح وبهار أسود، زيت لقلي الكبة

تحضير الحشوة:

تسخن السمنة أو الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل حتى يذبل. تقوّى النار ويضاف اللحم المفروم ويتابع القلي مع التحريك حتى ينضج اللحم ويتبخر الماء من المقلاة.
تضاف بقية المكونات ويرش الملح والبهار حسب الذوق، ثم يضاف ربع كوب من الماء. تغطى القدر ويترك محتواها يغلي برفق لمدة ١٠ دقائق على نار خفيفة. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد تماماً.

تحضير الكبة:

تغسل رؤوس البطاطا وتسلق مع قشرتها حتى تنضج، ثم تصفى وتقشر وتهرس.
يغسل البرغل ويصفى ويعصر جيداً بين راحتيّ اليدين لإخراج كل الماء منه.
تخلط البطاطا المهروسة مع البرغل والدقيق والبيض والملح والبهار للحصول على عجينة دبقة. تقرص عجينة البطاطا إلى كرات باليدين المبللتين بالماء، وتحشى كل كرة بطاطا بمقدار ملعقة طعام من الحشوة.
تقلى أقراص الكبة لتحمرّ تماماً من كل الجهات، ثم تصفى على محارم ورقية وتقدم ساخنة.

نشب

الكمية: ١٠ إلى ١٢ شخصاً

حشوة المكسرات

كوب كاجو مفروم ناعماً
كوب جوز مفروم ناعماً
كوب فستق حلبي مفروم ناعماً
١٠٥ إلى ٢ ملعقة صغيرة هال مطحون
ملعقتا طعام ماء ورد (اختياري)
ملعقتا طعام ماء زهر (اختياري)

للتقديم

١٥ إلى ٢٠ رقاقة فايلو (عجينة البقلاوة)
سمنة أو زيت للقلي
ملعقة طعام دقيق وكمية كافية من الماء للحصول على معجون بقوام اللبن لختم اللفافات

التحضير

تخلط المكسرات مع السكر والهال وماء الورد وماء الزهر.
تقطع رقاقات العجين إلى أرباع، بحيث يكون عرض القطعة الواحدة ١٥ سم تقريباً وطولها ٢٠ سم. تكدس قطع العجين فوق بعضها وتغطى بفوطة رطبة.
توضع رقاقة عجين على الطاولة ويسكب فوقها ملعقتان صغيرتان من حشوة المكسرات، ثم تلف الرقاقة فوق الحشوة مثل السيجار وتلصق بمعجون الماء والدقيق. تشبه هذه اللفافات قطع السبرينغ رولز أو ورق العنب المحشو.
تصف اللفافات المحشوة على فوطة مطبخ.
يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلى اللفافات لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تشقرّ، على أن تقلب أثناء القلي لتشقرّ بالتساوي من كل الجهات. ترفع اللفافات من الزيت وتصفى على محارم ورقية ويرش عليها السكر الناعم وتقدم فاترة.

ملاحظة: يمكن خبز اللفافات في الفرن بدل قليها، بحيث يتم دهنها أولاً بالزيت ومن ثم صفها في صينية مدهونة بالزيت لخبزها في الفرن.
***يمكن تقديم النشب مع القطر بدل رش السكر الناعم عليها.**
***يستحسن تقديم هذه اللفافات مباشرة بعد قليها أو خبزها في الفرن.**

السلوق الخليجي

الكمية: ٢٠ إلى ٢٢ قطعة

نصف كوب حليب بارد أو أكثر حسب الحاجة
كوبان من الدقيق العادي، ملعقة صغيرة باكينغ باودر، نصف ملعقة صغيرة يانسون، نصف كوب زبدة مذوبة
زيت للقلي، سكر ناعم

التحضير

يخلط الدقيق المنخول مع الباكينغ باودر والهال (والقرفة واليانسون في حال استعمالهما). تضاف الزبدة المذوبة ويحرك الخليط بملعقة للحصول على مزيج كثير الكتل.
يضاف الحليب البارد ويتابع الخلط للحصول على عجينة طرية. تدعك العجينة لمدة دقيقة لتصبح ناعمة. وإذا بقيت كثيرة الكتل، يضاف إليها القليل من الحليب لأن بعض أنواع الدقيق تمتص السوائل أكثر من غيرها.
تقرص العجينة إلى كرات بحجم حبات الجوز تقريباً، ثم تبرم بين الأصابع لجعلها على أشكال هلالية.
يحمى الزيت جيداً بحيث يتحول مكعب الخبز إلى اللون الذهبي فور إسقاطه فيه. تقلى قطع السلوق في الزيت الساخن لتشقرّ، ثم ترفع وتصفى على محارم ورقية.
عند قلي نصف كمية السلوق، توضع القطع المقلية في كيس مليء بالسكر الناعم وترج جيدا لتغليفها بالسكر من كل الجهات. وبعد قلي الدفعة الثانية من قطع السلوق، ترج هي أيضاً في كيس السكر. تقدم كل القطع فاترة أو باردة مع الشاي أو العصير أو القهوة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

مقلوبة الدجاج الملوكي

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

٣ أفخاذ دجاج مع جلدها
٣ صدور دجاج مع جلدها (٦ أنصاف)
٢٥٠ غ لحم مفروم، كوبان من الأرز الأميركي
كوب من الأرز المصري
١,٥ كوب زبدة في حرارة الغرفة
بصلة واحدة مفرومة ناعماً
كوب زبيب، نصف كوب لوز
نصف كوب صنوبر
ملعقة صغيرة بهار حلو
ملعقة صغيرة ملح، ملعقة صغيرة ٧ بهارات
ملعقة صغيرة مسحوق فلفل أحمر حلو
كوب وربع كوب مرقة دجاج
ربع كوب سكر، ربع كوب قهوة عربية.

التحضير

تخلط قطع الدجاج مع البهار الحلو، والبهار الأبيض، والملح، و٧ بهارات، والفلفل الأحمر الحلو وتغطى وتترك منقوعة في وعاء زجاجي لمدة ٤ إلى ٦ ساعات أو طوال الليل في الثلاجة.

يسلق الأرز في الماء المملح نصف سلق ثم يغسل ويصفى في مصفاة ويترك جانباً.

يقلى الزبيب مع اللوز والصنوبر في الزيت النباتي.

يقلى البصل المفروم في ربع كوب من الزيت ليذبل، ثم يضاف إليه اللحم المفروم والملح ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم ويمتص كل العصارة التي خرجت منه. تضاف نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من السبع بهارات وربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود. يخلط المزيج جيداً ثم يترك جانباً.

يسخن ربع كوب من السكر ليصبح مثل الكاراميل ثم تضاف إليه القهوة العربية وتسخن معه للحصول على ربع كوب من الصلصة.

يدهن قعر طنجرة ضغط أو طنجرة عادية بالكثير من الزبدة في حرارة الغرفة، ثم تصف فوقه قطع الدجاج المتبلة، بحيث يكون جلد الدجاج إلى الأسفل.

يخلط الأرز المسلوق جزئياً مع حشوة اللحم المحضرة، ويسكب هذا الخليط فوق قطع الدجاج في الطنجرة.

تخلط صلصة الكاراميل المحضرة مع كوب وربع كوب من مرقة الدجاج ويسكب الخليط فوق الأرز.

تفتح فجوة في وسط الأرز بمتن ملعقة خشبية ثم تغطى القدر ويطهى محتواها على نار قوية جداً لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق. تخفف النار لتصبح خفيفة جداً ويتابع الطهو لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى يطرى الأرز عند لمسه بطرف الإصبع. يوصى باستعمال طنجرة الضغط في هذه الوصفة بحيث تترك الطنجرة على النار ١٠ إلى ١٢ دقيقة فيما هي تصفّر.

تطفأ النار وتترك الطنجرة مغطاة لمدة نصف ساعة، ثم تفتح ويقلب محتواها فوق طبق تقديم.

يزين قالب الأرز باللوز والصنوبر والزبيب (اختياري) ويقدم بمثابة وجبة شهية.

الصلصة

٣ ملاعق طعام زبدة و٣ ملاعق طعام دقيق
كوبان ونصف كوب مرقة دجاج
ملعقة طعام سكر محروق إلى كاراميل
ملعقتا طعام قهوة
ربع ملعقة صغيرة بهار حلو وبهار أسود

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويخلط معها لتفوح رائحة لذيذة. تضاف البهارات ومرقة الدجاج وصلصة الكاراميل. يحرك الكل جيداً ويطهى على النار ليصبح بقوام الصلصة. تقدم هذه الصلصة مع الدجاج والأرز.

أطباق لبنانية فيها كل الصحة والعافية

معكرونة بالبصل الأخضر والقلوبات

الكمية: ٤ أشخاص

علبة معكرونة, نصف كوب زبدة
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة
٢ إلى ٣ بصلات خضراء مفرومة
ربع كوب لوز محمص
ربع كوب صنوبر محمص
ملح وبهار أبيض وكريما طازجة (اختياري)
جبنة بارميسان مبروشة.

التحضير

يقلى الثوم في الزبدة ليذبل. يضاف البصل الأخضر المفروم ويتابع القلي ليذبل البصل الأخضر أيضاً.
يخلط البصل الأخضر والثوم مع اللوز والصنوبر.
تسلق المعكرونة في الماء المملح لتنضج، ثم تصفى وتخلط مع الصلصة.
تقدم المعكرونة مع الكريما الطازجة والجبنة المبروشة.

سلطة الزعتر وكرات اللبنة

الكمية: ٤ أشخاص

باقتا زعتر أخضر طازج
٢٠٠ غ كرات لبنة ماعز مغموسة في الزعتر اليابس
١٠٠ غ زيتون أخضر خالٍ من النوى
٢ إلى ٣ ملاعق طعام زعتر طازج مفروم
١ إلى ٢ رأس فلفل أحمر حريف مفروم ناعماً
نصف كوب زيت زيتون

التحضير

تغسل أوراق الزعتر ثم تصفى وتجفف بمحارم المطبخ.
تغمس كرات اللبنة في الزعتر اليابس.
تخلط كرات اللبنة مع الزيتون الأخضر المقطع والخالي من النوى، وأوراق الزعتر الطازجة المفرومة، والفليفلة الحمراء الحريفة وزيت الزيتون في وعاء.
تسكب السلطة في طبق التقديم وتزين بالمزيد من أوراق الزعتر وتقدم بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

حساء العدس

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

١,٥ كوب من العدس الأحمر
نصف كوب أرز مصري
بصلتان كبيرتان مفرومتان خشناً
جزرتان مقشرتان ومفرومتان
مكعبا مرقة دجاج
٦ إلى ٧ أكواب ماء
ملح عند الحاجة لأن المرقة تحتوي على الملح
٣ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
نصف كوب زيت نباتي
ملعقتا طعام زبدة
ملعقة طعام كمون
ملعقة صغيرة بابريكا
مكعبات خبز محمصة أو مقلية

التحضير

يغسل العدس مع الأرز ثم يوضعان في قدر عادية أو في طنجرة ضغط. تضاف البصلتان المفرومتان والجزر ومكعبا مرقة الدجاج والماء. يغلى المزيج على النار ثم تغطى القدر ويترك محتواها يغلي برفق لينضج جيداً. وفي حال استعمال قدر الضغط، يمكن اختصار مدة الطهو إلى ١٥ دقيقة فقط.
يسخن الزيت مع الزبدة في مقلاة ويقلى البصل المفروم ناعماً ليصبح ذهبي اللون.
يهرس الحساء في خلاط الطعام ليصبح هريسة ناعمة، ثم يضاف إليه البصل المقلي مع زيته والكمون والبابريكا.
يضاف المزيد من الملح والكمون إلى الحساء حسب الذوق. يقدم الحساء مع مكعبات الخبز العربي المحمص أو المقلي.

ملاحظة: تزداد كثافة هذا الحساء بعد مرور ٣ إلى ٤ ساعات على تحضيره، ولذلك يضاف إليه المزيد من الماء الساخن لجعله بقوام الحساء.

كبة لبنية على الطريقة اللبنانية

الكمية: ٦ أشخاص

وصفة أقراص كبة محشوة
كيلوغرام لبن زبادي (يفضل لبن الماعز)
نصف كوب أرز مصري
ملعقتا طعام نشاء (دقيق ذرة)
٥ إلى ٦ أكواب مرقة لحم أو دجاج، أو أكثر حسب الحاجة
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة
باقة كزبرة طازجة مفرومة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة أو زبدة مذوبة

التحضير

يغسل الأرز ويسلق في مرقة اللحم أو الدجاج حتى يطرى تماماً ويكاد ينهرس.
يذوب دقيق الذرة في ربع كوب من الماء ويضاف إلى مزيج الأرز. يهرس الأرز في خلاط الطعام ليصبح قشدياً وناعماً.
يخلط الأرز مع اللبن ويطهى على النار مع التحريك للحصول على حساء مغلي.
إذا كان الحساء سميكاً جداً، يمكن إضافة المزيد من المرقة إليه.
تذوب الزبدة أو السمنة ويقلى فيها الثوم المهروس ليصبح شاحباً. تضاف الكزبرة الطازجة المفرومة ويسكب الخليط فوراً فوق حساء اللبنية.
تضاف أقراص الكبة المحضرة إلى حساء اللبنية مع التحريك المستمر حتى تنضج أقراص الكبة.
تقدم اللبنية مع الأرز المسلوق.

تحضير الكبة

كيلوغرام لحم غنم أو بقر مدقوق خاص بالكبة
٤ أكواب برغل أبيض أو أسمر ناعم
كوب سميد خشن
بصلة صغيرة مبروشة
ملح ورشة بهار أبيض
ماء لدعك الكبة

الحشوة

كيلوغرام لحمة مدهنة قليلاً (حسب الرغبة)، مفرومة وسطاً
٤ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
٣ إلى ٤ ملاعق طعام سمنة أو زبدة أو سمنة نباتية
ملح وملعقة صغيرة بهار حلو
نصف ملعقة صغيرة قرفة
كوب إلى كوب ونصف جوز مفروم وسطاً أو صنوبر مقلي

تحضير الحشوة

تسخن السمنة ويقلى فيها البصل ليذبل ويطرى. يضاف اللحم المفروم والملح ويتابع القلي مع التحريك المستمر حتى يتبخر كل الماء من القدر وينضج اللحم.
تطفأ النار ويضاف البهار الحلو والقرفة والجوز أو الصنوبر المقلي إلى الحشوة. تترك الحشوة لتبرد تماماً، علماً أنه يمكن تحضيرها قبل يوم أو اثنين أو ثلاثة أيام مسبقاً. كما يمكن حفظ الحشوة في قسم التجليد من الثلاجة لاستعمالها لاحقاً.

تحضير أقراص الكبة

يغسل البرغل ويصفى. يضاف إليه اللحم والبصل المبروش والملح والسميد. تدعك الكبة جيداً ويضاف إليها المزيد من الماء عند الحاجة لتصبح دبقة.
تقرّص الكبة إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز ثم تحشى بالحشوة وتختم وتستعمل في وصفة الكبة اللبنية.
وإذا أردت تحضير أقراص الكبة مسبقاً، يستحسن سلقها في ٣ إلى ٤ أكواب من الماء المغلي مع ملعقة صغيرة من الملح حتى تجمد، ثم ترفع بملعقة ذات ثقوب وتوضع في مصفاة لتبرد تماماً. يمكن حينها حفظها في الثلاجة أو قسم التجليد من الثلاجة لاستعمالها لاحقاً.

تبولة مع الفليفلة المشوية ودبس الرمان

الكمية: ٣ إلى ٤ أشخاص

٣ باقات بقدونس طازجة، مفرومة
نصف باقة نعناع طازجة، مفرومة
رأسا بصل أخضر مفرومان
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
٣ رؤوس بندورة حمراء وجامدة، مفرومة ناعماً
رأس فليفلة أحمر كبير مشوي ومفروم
عصير ليمونتين وبرش ليمونة واحدة
ربع كوب زيت زيتون
ملح وبهار أبيض ورشة قرفة ورشة بهار
ملعقتا طعام دبس رمان
٣ ملاعق طعام برغل أسمر ناعم، مغسول

التحضير

تغسل باقات البقدونس والنعناع ثم تجفف بمحارم المطبخ وتفرم ناعماً. تقطع البندورة إلى مكعبات صغيرة.
يفرم البصل الأخضر وكذلك البصلة الصغيرة.
يشوى رأس الفليفلة الأحمر ثم يقشر ويفرم إلى مكعبات صغيرة.
تبرش ليمونة واحدة وتعصر ليمونتان.
يغسل البرغل. يخلط البصل مع رشة قرفة ورشة بهار.
يخلط البقدونس والنعناع مع البندورة والفليفلة الحمراء والبرغل والبصل وزيت الزيتون والملح والبهار الأبيض ودبس الرمان. يرش المزيد من الملح عند الحاجة، وكذلك عصير الليمون.
تسكب التبولة في طبق التقديم وتقدم مع أوراق الخس.

ملاحظة: لشواء رأس الفليفلة، يدهن أولاً بالزيت بمساعدة فرشاة ثم يشوى في الفرن أو على مصبّع أو في المايكروايف ليصبح طرياً جداً. يوضع بعدها رأس الفليفلة في كيس نايلون لمدة نصف ساعة ثم يقشر وتنزع بذوره ويفرم ناعماً جداً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بيرياني الدجاج

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام دجاج (صدور وأفخاذ)
رأسان صغيران من الفليفلة الحمراء الحريفة، مفرومان ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الكزبرة الناعمة
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
ملعقتا طعام خل أبيض
ثلث كوب لبن زبادي
كوبان من الأرز البسماتي
ملعقتا طعام سمنة أو زبدة
بصلتان كبيرتان، مفرومتان ناعماً
عودا قرفة، ٤ حبات هال محمصة
كوبان وربع الكوب من مرقة الدجاج
كوب من اللوز المسلوق والمقشر والفستق الحلبي المقشر، ثلث كوب زبيب.

التحضير

يخلط الدجاج مع الفليفلة الحريفة والتوابل المطحونة والخل واللبن في وعاء متوسط الحجم ثم يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة ساعة كاملة.

يوضع الأرز في وعاء متوسط الحجم ويغمر بالماء ويترك جانباً ٣٠ دقيقة، ثم يصفى.

تسخن السمنة في قدر كبيرة ويقلى فيها البصل والقرفة وحبات الهال مع التحريك حتى يحمرّ البصل قليلاً.

يضاف خليط الدجاج ويغطى المزيج ويطهى على النار مع التحريك بين الحين والآخر لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً حتى ينضج الدجاج.

يضاف الأرز ومرقة الدجاج إلى المزيج ويترك على النار ليغلي. تخفف بعدها النار ويترك المزيج على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر، أو حتى ينضج الأرز. يرمى عودا القرفة ثم يضاف الزبيب واللوز والفستق الحلبي.

ملاحظة: يمكن إضافة رأس كبير من البندورة المنظف من البذور والمقطع إلى مكعبات صغيرة مع كوب ونصف الكوب من البازيلا المجلدة (بعد تذويبها) وربع كوب من أوراق الكزبرة الطازجة المفرومة. يضاف هذا الخليط إلى الأرز بعد سلقه ثم يترك الأرز مغطى لمدة ١٠ دقائق قبل التقديم.

المطبخ الهندي ورائحة الأطباق الفوّاحة

سلطة اللوبياء الخضراء وجوز الهند

الكمية: ٤ أشخاص

٦٠ غ سمنة، ملعقة صغيرة حبة البركة
بصلة صغيرة مفرومة
ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مفروم ناعماً
نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر حريف
٥٠٠غ لوبياء خضراء، رأس فليفلة أحمر متوسط الحجم، مقطع إلى شرائح، نصف كوب ماء
نصف كوب برش جوز الهند
١,٥ ملعقة طعام عصير ليمون

التحضير

تذوب السمنة في مقلاة كبيرة وتضاف إليها حبة البركة وتقلى على نار متوسطة لمدة دقيقتين تقريباً.
يضاف البصل والزنجبيل ويتابع القلي على نار متوسطة لدقيقتين إضافيتين أو حتى يذبل البصل.
يضاف الفلفل الأحمر الحريف واللوبياء الخضراء وشرائح الفليفلة الحمراء والماء. يحرك الخليط ويترك على نار متوسطة حتى تنضج اللوبياء.
يضاف برش جوز الهند وعصير الليمون ويتابع الطهو على نار قوية لدقيقة واحدة أو حتى يسخن المزيج.

عوامات هندية (غولاب جامون) بالقطر المعطر

الكمية: ٢٥ إلى ٣٠ قطعة

ثلاثة أرباع كوب دقيق عادي
ربع كوب دقيق ذاتي الارتفاخ
نصف كوب لوز مطحون
نصف كوب حليب بودرة كامل الدسم
رشة قرفة مطحونة، ٣٠ غ زبدة في حرارة الغرفة
ربع كوب لبن زبادي
ملعقتا طعام ماء، زيت نباتي للقلي

القطر

٣ أكواب سكر
٥ حبات هال محمصة، كوب ماء
ربع كوب فستق حلبي مقشر
ملعقتان صغيرتان ماء الزهر.

التحضير

ينخل نوعا الدقيق ويخلطان مع اللوز وحليب البودرة والهال في وعاء متوسط الحجم. يدعك هذا الخليط بالزبدة، ثم يضاف إليه اللبن والماء.
يقرّص هذا المزيج إلى كرات صغيرة بمساعدة ملعقة صغيرة. تقلى الكرات على دفعات في الزيت الساخن حتى يزهّر لونها.لكن يجب عدم الإفراط في تسخين الزيت وإلا تحترق العوامات قبل أن تنضج من الداخل. تصفى الكرات المقلية على محارم ورقية. ثم يعاد قلي الكرات نفسها مرة أخرى حتى تحمّر وتصبح قاسية وهشة في الوقت نفسه.
مباشرة قبل التقديم، يضاف القطر الساخن إلى العوامات المقلية. لتحضير القطر، يخلط السكر مع حبات الهال والماء في قدر كبيرة. يحرك المزيج على النار حتى يذوب السكر ولكن من دون أن يغلي. يترك بعدها القطر ليغلي من دون غطاء لمدة ٥ دقائق تقريبا من دون تحريك حتى يصبح قوامه مثل القطر. يضاف إليه ماء الزهر والفستق الحلبي.

حساء المولیغتوني الهندي

الكمية: ٦ أشخاص

ملعقة طعام سمنة
بصلة كبيرة مفرومة
٤ فصوص ثوم مهروسة
ملعقتان صغيرتان زنجبيل طازج مبروش ناعماً
رأسان صغيران من الفليفلة الخضراء الطازجة، مفرومان ناعماً
ربع ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ربع ملعقة صغيرة كبش قرنفل
ملعقتان صغيرتان كزبرة مطحونة
١,٥ ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة عقدة صفراء مطحونة
٤ حبات هال محمصة
٥ أوراق كاري
جزرة متوسطة، مفرومة
تفاحة متوسطة، مفرومة
رأس بطاطا كبير، مفروم
كوب عدس أحمر مجروش، مغسول ومصفى
٤ أكواب مرقة دجاج
ملعقة طعام معجون تمر هندي
ملعقة طعام عصير ليمون
كوبان من حليب جوز الهند
ملعقتا طعام أوراق كزبرة طازجة مفرومة

التحضير

تسخن السمنة في قدر كبيرة ويقلى فيها البصل، والثوم، والزنجبيل، والفليفلة، والتوابل و أوراق الكاري. يحرك المزيج على النار حتى يحمرّ البصل قليلاً وتفوح رائحة لذيذة.
يضاف الجزر، والتفاح، والبطاطا، والعدس ويطهى الخليط على النار حتى يغلي. تغطى القدر ويتابع الطهو ١٥ دقيقة أو حتى تنضج الخضار. ترمى حبات الهال و أوراق الكاري من الخليط.
يهرس الحساء على دفعات ليصبح ناعماً وقشدياً. يعاد الحساء إلى القدر ويضاف إليه معجون التمر الهندي وعصير الليمون والحليب و أوراق الكزبرة الطازجة. يحرك الحساء فوق النار ليسخن جيداً.

القريدس بالكاري والليمون والبندورة

الكمية: ٤ أشخاص

كيلوغرام قريدس جامبو نيء
ربع كوب عصير ليمون، ربع كوب خل التفاح
١٥٠ غ سمنة، ملعقة طعام زيت
فصا ثوم مهروسان، بصلة متوسطة مفرومة
ملعقة صغيرة كمون مطحون
نصف ملعقة صغيرة عقدة صفراء مطحونة
ربع ملعقة صغيرة مسحوق فليفلة حريفة
ملعقة صغيرة حبات خردل أسود
ملعقة طعام زنجبيل طازج مبروش
ملعقة صغيرة سكر أسمر
ملعقة طعام معجون بندورة (طماطم)
ملعقتان صغيرتان طحين عادي، ربع كوب ماء
نصف كيلوغرام بندورة مقشرة ومفرومة أو علبة وزنها ٤١٠ غ من البندورة الجاهزة

التحضير

تقشر حبات القريدس وينزع منها العرق الأسود ولكن من دون المساس بالذيل. تخلط حبات القريدس مع عصير الليمون والخل في وعاء متوسط ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة ٣٠ دقيقة.
تسخن السمنة مع الزيت في قدر متوسطة ويقلى الثوم مع البصل فوق نار متوسطة لمدة دقيقتين تقريباً أو حتى يذبل البصل. يضاف الكمون والعقدة الصفراء ومسحوق الفليفلة الحريفة وحبات الخردل والزنجبيل والسكر. يحرك المزيج على نار متوسطة لمدة دقيقة تقريباً أو حتى تفتح حبات الخردل. يضاف معجون البندورة والدقيق الممزوج بالماء. تضاف أيضاً البندورة غير المصفّاة ويغلى المزيج على نار خفيفة من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تتكثف الصلصة قليلاً.
يضاف مزيج القريدس ويتابع الطهو على نار متوسطة لمدة ٤ الى ٥دقائق تقريباً أو حتى تنضج حبات القريدس. يجب عدم الإفراط في الطهو وإلا تصبح حبات القريدس قاسية ويتقلص حجمها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أرز بيلاو الأحمر

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة
كوب من الأرز الإيطالي القصير الحبة
بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
حبتا بندورة مقشرتان ومفرومتان ناعماً
رأس فليفلة أحمر حريف مفروم
ربع كوب زيت نباتي أو زبدة
كوب ونصف كوب خليط بازيلا وجزر (مجلّد)
ملعقة طعام صلصة بندورة، ثلاثة أكواب وثلاثة أرباع الكوب مرقة لحم أو دجاج أو ماء.

التحضير

يغسل الأرز الطويل الحبة والأرز القصير الحبة معاً ثم يصفيان من الماء. يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل ليذبل. يضاف الأرز المغسول، ومن ثم البندورة المفرومة والفليفلة المفرومة ويتابع القلي. يضاف معجون البندورة والمرقة أو الماء. يخلط المزيج جيداً وتغطى القدر ويطهى محتواها حتى ينضج الأرز ويمتص كل الماء. تترك القدر مغطاة لمدة ١٥ دقيقة إضافية ثم يرفع عنها الغطاء ويضاف الجزر والبازيلا إلى محتواها. يحرك الخليط جيداً قبل التقديم.

ملاحظة: يضاف الملح بعد تذوق الطبق لأن المرقة (في حال استعمالها) تحتوي على الملح.

الأرز البسماتي مع البازيلا والجزر

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوبان من أرز جاسمين البسماتي
كوبان ونصف الكوب من الماء أو المرقة
ورقة غار، ٤ إلى ٥ حبات هال
جزرتان مسلوقتان ومقطعتان إلى مكعبات صغيرة
كوب من البازيلا المجلدة
١٠٠ غ من الزبدة المذوبة، ملح.

التحضير

يغسل الأرز ويصفى. توضع مرقة الدجاج أو الماء في قدر ويضاف الأرز وورقة الغار وحبات الهال. يترك المزيج على النار حتى يغلي، ثم تغطى القدر وتخفف النار ويطهى الأرز حتى يمتص كل الماء. تطفأ النار وتترك القدر مغطاة ١٠ دقائق. يرفع الغطاء عن القدر وتنزع ورقة الغار وحبات الهال، ثم تضاف الزبدة والخضار والملح. يحرك المزيج بالشوكة ويقدم ساخناً.

الأرز سيّد الأطباق مهما تعدّدت النكهات

الأرز الحامض والحلو

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كوب زرشك zereshk
٣ ملاعق طعام زبدة
ثلث كوب زبيب
ربع كوب سكر خشن
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ملعقة صغيرة كمون مطحون
كوب وثلاثة أرباع الكوب أرز بسماتي منقوع في الماء
القليل من شعيرات الزعفران منقوعة في ملعقة طعام من الماء المغلي
رشة ملح وبرش برتقالة.

التحضير

يغسل الزرشك في الماء البارد ثم يشطف ويصفى جيداً.
تذوّب ملعقة طعام من الزبدة في مقلاة ويقلى فيها الزبيب لمدة دقيقة إلى دقيقتين. يضاف الزرشك ويتابع القلي ثوان قليلة ثم يضاف السكر مع نصف كمية القرفة والكمون. يطهى المزيج بسرعة ثم يوضع جانباً.
يصفى الأرز ويوضع في قدر مع الكثير من الماء المغلي والقليل من الملح. يترك الأرز ليغلي ثم تخفف النار ويترك الأرز يغلي برفق ٤ دقائق. يصفى بعدها الأرز ويشطف بالماء.
يذوّب النصف الباقي من الزبدة في قدر وتضاف إليه ملعقة طعام من الماء. تضاف من ثم نصف كمية الأرز المسلوق وترش بعدها نصف كمية مزيج الزبيب والزرشك. يسكب ما تبقى من الأرز مع الاحتفاظ بثلاث ملاعق طعام جانباً. يرش أخيراً ما تبقى من الزبيب والزرشك.
تخلط بقية القرفة والكمون مع الأرز المحتفظ به جانباً وينثر هذا المزيج بالتساوي فوق الطبق المحضر. تذوّب بقية الزبدة وتسكب فوق سطح الطبق. يغطى الطبق بفوطة نظيفة. يطهى الأرز على نار خفيفة جداً لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. مباشرة قبل التقديم، تخلط ٣ ملاعق طعام من الأرز مع ماء الزعفران. يسكب الأرز الحلو والحامض في طبق ويزين بخليط الأرز والزعفران. كما يزين الطبق ببرش البرتقال.

ملاحظة: الزرشك هو نوع من الهلام المستخدم للتنكيه في المطبخ الايراني.

الأرز بجوز الهند وعشب الليمون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوبان من الأرز التايلندي بنكهة الياسمين
قطعة جوز هند طازجة وزنها ١٥٠ غ، مقشرة ومبشورة. ٣ أكواب ونصف الكوب من الماء المغلي
عودان من عشب الليمون lemon grass مقطعان إلى أرباع ومدقوقان.

التحضير

توضع قطعة جوز الهند المقشرة والمبشورة في الماء المغلي وتترك جانباً ٣٠ دقيقة، ثم يصفى السائل ويحتفظ به جانباً. يغسل الأرز ويصفى من الماء ثم يوضع في قدر كبيرة ويضاف إليه سائل جوز الهند وقطع عشب الليمون المدقوقة. يرش القليل من الملح ويطهى المزيج على النار حتى يغلي. تخفف بعدها النار وتغطى القدر ويترك المزيج يغلي برفق لمدة ١٠ دقائق.
حين ينضج الأرز، ترمى قطع عشب الليمون المدقوقة ويسكب الأرز في طبق التقديم بمساعدة شوكة.

الأرز الهندي بالتوابل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كمية وافرة من خيوط الزعفران
كوبان ونصف الكوب من مرقة الدجاج الساخنة
ربع كوب زبدة، بصلة مفرومة وفص ثوم مطحون
نصف عود قرفة
٦ حبات هال كاملة، ورقة غار
كوب وثلث الكوب من الأرز البسماتي
ثلث كوب من الزبيب الصغير (الكشمش)
ملعقة طعام من زيت دوار الشمس
ملعقة طعام من البقدونس المفروم.

التحضير

توضع خيوط الزعفران في إناء كبير مليء بالمرقة الساخنة وتترك جانباً. تسخن الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل والثوم لمدة ٥ دقائق. يضاف عود القرفة وحبات الهال وورقة الغار. يطهى الخليط لمدة دقيقتين.
يضاف الأرز ويطهى المزيج على النار، مع التحريك، لمدة دقيقتين إضافيتين. تسكب مرقة خيوط الزعفران فوق الأرز ويضاف الزبيب الصغير. يترك المزيج ليغلي ثم تخفف النار وتغطى القدر ويطهى الأرز برفق لمدة ١٠ دقائق أو حتى ينضج ويمتص كل السائل.

سلطة البوملي والريكوتا

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الكمية تكفي
٤ الى ٦ أشخاص

رأسان مقشران من البوملي أو الليمون الهندي ومقطعان الى شرائح
رأسان مقشران من الليمون الهندي الوردي
نصف كيلوغرام من اللوبياء الرفيعة مغسولة ومسلوقة ومشطوفة بالماء البارد
نصف كيلوغرام من جبنة الريكوتا
نصف علبة من العجينة الجاهزة Puff Pastry
رأس بندورة (طماطم) مقطع الى مكعبات صغيرة.

صلصة الخردل والعسل
ملعقتا طعام من خردل ديجون
ملعقتا طعام من عصير الليمون
ملعقة طعام من الخل الحلو Balsamic Vinegar
ملعقة طعام من العسل
ملعقة طعام من صلصة الصويا
نصف كوب من الزيت
القليل من الماء لجعل صلصة السلطة أقل كثافة.

تحضير الصلصة:

يخلط الخردل والعسل وعصير الليمون والخل معاً ويضاف الزيت بشكل تدريجي بالتحريك المستمر. وثم تزاد صلصة الصويا والقليل من الماء اذا لزم الأمر للحصول على صلصة أقل كثافة.

التحضير

ترصف شرائح البوملي والليمون الهندي بطريقة مرتبة في طبق التقديم، وتوضع معها اللوبياء الرفيعة المسلوقة والبندورة. توضع جبنة الريكوتا في وسط الطبق. ثم يغطى الطبق بقفص مصنوع من العجينة الجاهزة ويقدم مع صلصة الخردل والعسل.

كيفية إعداد العجينة

يجب أولاً إحضار وعاء على شكل نصف كرة وتغطيته بورق الألمنيوم من الخارج. ثم توضع العجينة على الورق وتدهن بصفار البيض. وتخبز بعدها في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون.
تنزع العجينة ببطء مع ورقة الألمنيوم من الجهة الخلفية للوعاء وتفصل بعد ذلك عن ورقة الألمنيوم. يترك القفص حتى يبرد تماماً.
يتمّ تناول هذه العجينة مع السلطة بدل الخبز العادي أو الخبز المحمص.

ملاحظة: لتقطيع العجينة يمكن الإستعانة بدولاب مسنّن.

مصقعة الباذنجان بالبندورة (الطماطم)

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

المقادير:
٥،١كلغ من الباذنجان
١٢ الى ١٥فصاً من الثوم
كيلوغرام من البندورة (الطماطم) المقشرة والمقطعة إلى شرائح
٣ الى ٤ رؤوس من البندورة (الطماطم) المقشرة والمقطعة إلى شرائح سميكة
رأس من الفلفل الأحمر مقطّع إلى شرائح
رأس من الفلفل الأخضر مقطع إلى شرائح
رأس من الفلفل الحريف مقطع إلى شرائح
ملح - فلفل أسود
بصلتان متوسطتان مفرومتان
زيت أو زيت زيتون لقلي المكونات.

التحضير
تغسل رؤوس الباذنجان وتجفّف وتقشر بواسطة مقشرة البطاطا شرط ترك بعض الخطوط السوداء عليها. يفتح شق داخل كل رأس باذنجان ويوضع نصف فص من الثوم وسطه. يسخن الزيت وتقلى شرائح البطاطا وترصف في قعر القدر. يستعمل الزيت نفسه لقلي الباذنجان.
توضع شرائح الباذنجان المقلية جانباً.
تستعمل بقية الزيت لقلي البصل والبندورة والفلفل.
ترصف طبقة من الباذنجان في القدر وتسكب فوقها طبقة من مزيج البندورة (الطماطم). تكرّر هذه العملية مرتين بحيث تصبح الطبقة العلوية مؤلفة من البندورة (الطماطم) والبصل والفلفل.
يرش الملح والفلفل الأسود فوق كل طبقة.
يضاف ملء فنجان قهوة من الماء إلى القدر ويطهى الطعام فوق نار خفيفة جداً حتى ينضج الباذنجان من دون أن يصبح مهروساً.
يرفع الغطاء عن القدر ويترك الطعام حتى يبرد تماماً.
يرصف الطعام في طبق التقديم ويرشّ فوقه البقدونس المفروم ويقدّم بمثابة نوع من المقبلات أو بمثابة طبق رئيسي.

ملاحظة: إنه طبق نباتي ممتاز.

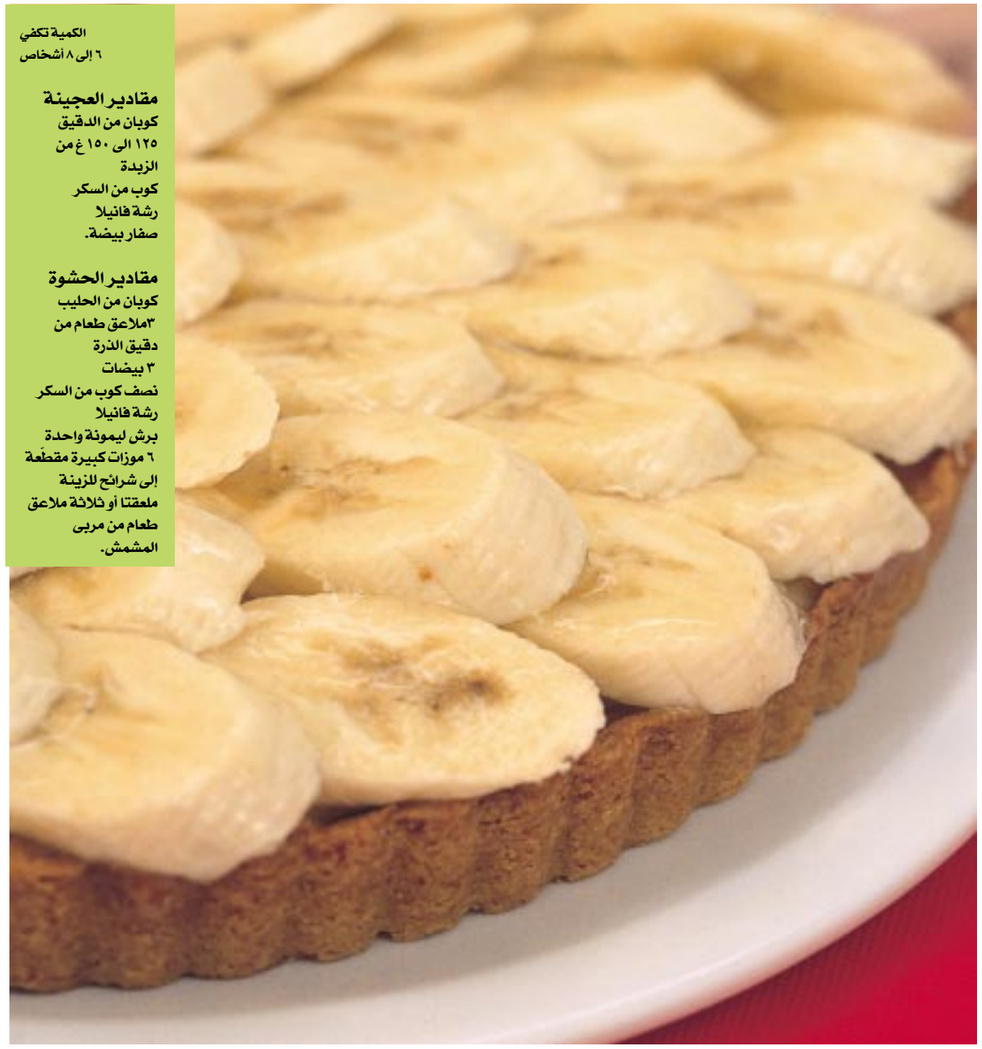
معكرونة مع صلصة البستو

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

المقادير:
كوب من الحبق الطازج
نصف كوب من الصنوبر المحمص
فصان مهروسان من الثوم
نصف كوب من زيت الزيتون
ثلث كوب من جبنة البارميسان المبشورة
٥٠٠غ من المعكرونة
نصف كوب من جبنة البارميسان.

التحضير
في خلاطة الطعام، يخلط الحبق مع الصنوبر والثوم حتى الحصول على مزيج طري. يضاف الزيت في شكل تدريجي فيما الخلاطة الكهربائية قيد التشغيل، ويخلط الكل معاً.
تضاف الجبنة ويتابع الخلط حتى يمتزج الكل جيداً.
تسلق المعكرونة، شرط إضافة ربع كوب من الزيت والقليل من الملح إلى الماء أثناء الغلي.
حين تصبح المعكرونة شبه ناضجة، تخرج من الماء وتصفى. تضاف إليها صلصة البستو ويخلطان جيداً. ترش فوقها جبنة البارميسان ويقدم الطبق ساخناً.
ملاحظة: يمكن حفظ صلصة البستو في قسم التجليد من الثلاجة.

تورتة الموز



الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

مقادير العجينة
كوبان من الدقيق
١٢٥ الى ١٥٠ غ من الزبدة
كوب من السكر
رشة فانيلا
صفار بيضة.

مقادير الحشوة
كوبان من الحليب
٣ملاعق طعام من دقيق الذرة
٣ بيضات
نصف كوب من السكر
رشة فانيلا
برش ليمونة واحدة
٦ موزات كبيرة مقطّعة إلى شرائح للزينة
ملعقتا أو ثلاثة ملاعق طعام من مربى المشمش.

تحضير العجينة

يوضع الدقيق مع الزبدة والسكر والفانيلا في خلاطة الطعام ويخلط الكل معاً. يضاف صفار البيض ويتابع الخلط في الآلة حتى الحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من الخلاطة.

تحفظ العجينة في الثلاجة لمدة ساعة، ثم ترق وتوضع في قالب تورتة قطره ٢٨–٣٠ سم. يثقب قعر التورتة بالشوكة قبل حفظها مجدداً في الثلاجة لمدة نصف ساعة.

يحمى الفرن مسبقاً إلى ٣٢٥ درجة فهرنهايت وتخبز فيه التورتة حتى تصبح وردية اللون. تحضر القشدة وتحشى التورتة الباردة بها.

تحضير الحشوة

يسخّن الحليب في قدر فوق النار حتى الغليان ثم يوضع جانباً.

يوضع دقيق الذرة والبيض والسكر في وعاء وتستعمل المخفقة لخلط المكونات والحصول على مزيج ناعم.

يضاف هذا المزيج تدريجياً إلى الحليب وتعاد القدر إلى النار. تطهى الحشوة (الكاسترد) حتى تصبح كثيفة جداً ومليئة بالفقاقيع. ثم تنقل إلى طبق كبير وتغطى بورق النايلون اللاصق بحيث يلتصق النايلون بحشوة الكاسترد. وتترك في الثلاجة حتى تبرد تماماً.

تهرس موزتان وتخلطان مع هذه الحشوة. وتترك بقية الموز للزينة.

تسكب هذه الحشوة فوق التورتة ويزيّن أعلاها بشرائح الموز. تستعمل فرشاة صغيرة لتغطية سطح التورتة بمربى المشمش. تقدّم هذه التورتة في يوم التحضير نفسه.

سلة البوظة

المقادير:
٣٠٠غ من الماء
٣٠٠غ من شراب الذرة الخفيف (Light Corn Syrup)
٢٤٠غ من السكر
٣٥٠غ من اللوز المحمص والمفروم خشناً.

التحضير

يخلط الماء مع شراب الذرة والسكر ويوضع فوق النار حتى يغلي ويصبح كثيفاً وتظهر الفقاقيع.

يضاف اللوز المحمص والمفروم إلى المزيج للحصول على عجينة كثيفة ودبقة، وإنما طرية.

تدهن مساحة مسطحة بالزيت وتنقل إليها العجينة. يستعمل شوبك مكسو بالزيت لتسطيح العجينة وجعلها مثل الرقاقة.

يدهن السطح الخارجي لقالب أو وعاء عميق بالزيت وتوضع في قعره العجينة المسطحة. وتترك قليلاً حتى تجف وتكتسب شكل الوعاء العميق.

يحضر المقبض، والأشرطة إذا شئت، برقّ قطعة من العجينة. ولصقها بواسطة سكر الكاراميل (يذوب السكر حتى يصبح بلون الكاراميل).

تحشى السلة بكرات البوظة المطلوبة وتعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.

ملاحظة: إذا أصبحت العجينة جافة، يمكن تسخينها في الفرن دقائق حتى تصبح طرية ويسهل رقّها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك محشي بالبصل والتوابل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

سمكة كاملة وزنها ١,٥ كيلوغرام تقريباً
ملح، بصلتان كبيرتان مفرومتان ناعماً
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة
١,٥ ملعقة صغيرة بهارات الخليج
نصف ملعقة صغيرة لومي مطحون
نصف ملعقة صغيرة عقدة صفراء
دقيق لتغليف السمك، برش ليمونة واحدة
زيت أو سمنة لقلي السمكة

التحضير

تقشر السمكة وتنزع خياشيمها وينظف بطنها عبر شق صغير. تغسل السمكة ثم تجفف جيداً بالمحارم الورقية ويرش الملح والبهار في بطنها.

يقلى البصل والثوم في السمنة حتى يحمرّا قليلاً. تضاف ملعقة صغيرة من البهارات مع اللومي المجفف والملح حسب الذوق. ترفع القدر عن النار.

تحشى السمكة بمزيج البصل ثم توضع ورقة ألمنيوم صغيرة أو ورقة بارشمان صغيرة في شق السمكة للحؤول دون خروج الحشوة من بطنها.

تخلط بقية البهارات مع العقدة الصفراء وملعقة صغيرة من الملح. تفرك السمكة بهذا الخليط من البهارات وتترك جانباً ١٥ دقيقة حتى تمتص النكهات.

يسخن الزيت أو السمنة. تغلف السمكة بالدقيق وتقلى في الزيت حتى تستوي جيداً، ثم تصفى على محارم ورقية وتقدم ساخنة بعد تزيينها بالليمون الحامض والبقدونس.

يمكن استعمال مسحوق الكاري بدل البهارات حسب مناطق الخليج المختلفة.

ملاحظة: إذا كنت لا تحبين قلي السمك، يمكن فرك السمكة بالزيت ولفها بورق البارشمان أو ورق الألمنيوم المدهون بالزيت وخبزها في فرن معتدل الحرارة حتى تستوي.

المطبخ الخليجي كل السر في الخلطة

طيريد الخليج

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من مكعبات لحم الغنم أو البقر الخالي من العظام (ذقن اللحام)
بصلة كبيرة مفرومة
ملعقتا طعام سمنة أو زيت
ملعقتان صغيرتان بهارات الخليج
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة
نصف كيلوغرام بندورة مقشرة ومفرومة
ربع كوب معجون بندورة أو كوب صلصة بندورة
ملح وبهار أسود، ٣ أكواب ماء ساخن
كيلوغرام بطاطا مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
بقدونس مفروم للزينة

التحضير

يقلى البصل في السمنة أو الزيت ليذبل. تقوّى النار وتضاف مكعبات اللحم ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم. تضاف التوابل والثوم ويتابع القلي دقيقة أو دقيقتين.
تضاف البندورة وصلصة البندورة أو معجون البندورة، وكذلك الملح والبهار والتوابل والماء الساخن. تغطى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة ساعة ونصف الساعة تقريباً حتى يستوي اللحم.
تقشر رؤوس البطاطا وتقطع إلى مكعبات ثم تضاف إلى القدر. تغطى القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى تصبح البطاطا طرية على اللمس.
يقطع رغيف الخبز العربي الكبير إلى قطع صغيرة ويوزع في قعر أطباق التقديم. يسكب فوقه اللحم والبطاطا والصلصة ثم يرش البقدونس المفروم.
يقدم الطبق مع الأرز والسلطة الخضراء.

شوربة عدس خليجية

الكمية: ٦ أشخاص

١,٥ كوب عدس أحمر صغير
ماء
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
ربع كوب سمنة أو زيت
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
١٠٥ ملعقة صغيرة بهارات الخليج
كوبان من البندورة المقشرة والمفرومة
حبتان من الليمون المجفف اللومي
كوب نودلز صفد أو أي شكل آخر

التحضير

يغسل العدس تحت الماء البارد ثم يصفى ويوضع في قدر كبيرة مع ٦ إلى ٧ أكواب من الماء. يغلى العدس وتزال الرغوة عند ظهورها على السطح.
تحمى السمنة أو الزيت في مقلاة ويقلى البصل حتى يذبل من دون أن يحمرّ. يضاف الثوم والتوابل ويتابع القلي بضع ثوان ثم تضاف البندورة.
بعد أن يغلي العدس، يضاف إليه مزيج البصل مع الليمون المجفف بعد وخز كل قطعة ليمون مرتين بالشوكة أو السيخ.
تترك الشوربة لتغلي على النار من دون غطاء لمدة ٤٠ دقيقة. يضاف النودلز والملح والقليل من الماء الساخن إذا كانت الشوربة سميكة جدا. تغلى الشوربة مجددا لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة من دون غطاء حتى ينضج العدس والنودلز. تحرك الشوربة بين الحين والآخر.
تقدم الشوربة ساخنة مع الخبز والسلطة والكبيس.

مشبوس اللحمة

الكمية: ٤ أشخاص

٣ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة أو زبدة
ملعقة طعام بهارات الخليج
ملعقة صغيرة عقدة صفراء
١٠٥ إلى ٢ كلغ من لحم الغنم المقطع إلى قطع كبيرة (دقن اللحام)
كوبان من البندورة المقشرة والمفرومة
٣ إلى ٤ حبات كبش قرنفل
نصف ملعقة صغيرة لومي مطحون
عودا قرفة
٣ إلى ٤ حبات هال كاملة، ملعقتان صغيرتان من الملح، ٢٠٥ إلى ٣ أكواب ماء
ربع باقة كزبرة أو بقدونس مفروم
كوبان أرز بسماتي

التحضير

يقلى البصل في قدر كبيرة حتى يذبل ويبدأ بالاحمرار. تضاف البهارات والعقدة الصفراء ويطهى الخليط على النار لمدة ٢ إلى ٥ دقائق.
تضاف قطع اللحم وتخلط مع مزيج البصل فوق نار متوسطة حتى يبدأ اللحم بالاحمرار. تضاف البندورة والتوابل والملح ويحرك المزيج جيداً. تغطى القدر وتترك على النار ١٠ دقائق.
يضاف الماء والكزبرة أو البقدونس المفروم.
تغطى القدر وتترك على نار خفيفة لمدة ساعتين ونصف الساعة تقريباً حتى ينضج اللحم عند غرزه بالشوكة.
يغسل الأرز ويصفى ثم يضاف بعناية إلى محتويات القدر. يترك خليط اللحم والأرز على النار حتى يغلي، ثم تخفف النار وتغطى القدر بإحكام.
تترك القدر على النار حتى امتصاص الماء من محتواها، مع ضرورة تحريك محتواها مرة واحدة فقط أثناء الطهو. حين ينضج محتوى القدر، يحرك بعناية مرة إضافية وتغطى القدر وتترك بعيدة عن النار دقائق قليلة.
يسكب محتوى القدر فوق طبق تقديم كبير وتوضع قطع اللحم في الوسط. يقدم الطبق ساخناً مع السلطة والخبز والكبيس.

كرات القريدس بصلصة التمر الهندي

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام قريدس نيء
ربع كوب أوراق كزبرة
نصف ملعقة عقدة صفراء
نصف ملعقة لومي مطحون (اختياري)
ثلاثة أرباع الكوب أرز ناعم
ملعقة صغيرة ملح

الحشوة

بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام سمنة
ملعقة صغيرة بهارات الخليج
نصف ملعقة صغيرة لومي مطحون أو برش نصف ليمونة

الصلصة

ملعقة صغيرة معجون تمر هندي
كوبا ماء فاتر
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
ملعقة طعام سمنة
حبة بندورة كبيرة، مقشرة ومفرومة
ملعقة صغيرة بهارات الخليج
ربع إلى نصف ملعقة صغيرة بهار أحمر حريف
ملح
ملعقتان صغيرتان سكر

للتقديم

أرز محمر
قريدس مسلوق وعيدان كزبرة للزينة

التحضير

تقشر حبات القريدس وتنزع عروقها وتشطف بالماء ثم تجفف جيداً. تخلط حبات القريدس مع أوراق الكزبرة ثم تهرس في خلاط الطعام للحصول على مزيج ناعم.
يخلط مزيج القريدس مع العقدة الصفراء واللومي المطحون والأرز الناعم. يضاف الملح ويدعك المزيج باليد ثم يغطى ويحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.
يقلى البصل في السمنة ليذبل ثم تضاف البهارات واللومي أو برش الليمون. ترفع المقلاة عن النار وتترك جانباً.
يذوّب معجون التمر الهندي في كوب من الماء الفاتر.
في قدر كبيرة يقلى البصل المفروم في السمنة ليذبل. يضاف سائل التمرالهندي وبقية الماء والبندورة والتوابل والملح والسكر. تغطى القدر وتترك تغلي على النار لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
فيما الصلصة تغلي على النار، يقرص معجون القريدس إلى كرات بمعدل ملعقة طعام للكرة الواحدة. تحشى كرات القريدس بحشوة البصل وتغلق بإحكام. يجب تبليل اليدين بالماء أثناء التقريص تفادياً لالتصاق اليدين بمزيج القريدس.
تغمس الكرات في الصلصة التي تغلي وتطهى معها على النار لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة.
يقدم الطبق ساخناً مع الأرز المحمر أو أي نوع من الأرز البسماتي ويزين الطبق بحبات القريدس المسلوقة وأعناق الكزبرة.

الغريبة المحشوة بالتمر

الكمية: ٦ إلى ٨ أشخاص

٢,٥ كوب دقيق متعدد الاستعمالات
كوب سمنة أو زبدة
كوب سكر ناعم
٢٥٠ غ تمر مهروس
ملعقة طعام زبدة في حرارة الغرفة

التحضير

تُذوب السمنة أو الزبدة على النار وتزال الرغوة عن سطحها بواسطة ملعقة ذات ثقوب، ثم تسكب السمنة في وعاء آخر بحيث يترسب اللبن في القعر. يرمى هذا اللبن للحصول على سمنة أو زبدة نقية.
توضع السمنة أو الزبدة في الثلاجة حتى تجمد، ثم تنقل إلى وعاء وتخفق لتصبح خفيفة. يضاف إليها السكر الناعم تدريجياً ويتابع الخفق للحصول على مزيج قشدي وخفيف.
ينخل الدقيق ويضاف إلى مزيج السمنة والسكر. يدعك الخليط باليد ليصبح ناعماً. إذا كان الطقس حاراً، تحفظ العجينة في الثلاجة ساعة أو ساعتين.
تقرّص العجينة إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز، ثم تسطح وتوضع حبة تمر وسط كل منها قبل لفها مجدداً عليها بحيث يتم الحصول على أقراص محشوة بالتمر. تسطح هذه الأقراص ويضغط على وسطها بالإصبع أو متن الملعقة لإحداث فجوة صغيرة.
تخبز أقراص الغريبة في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى تشقرّ قليلاً جداً وتحافظ على بياضها. تترك أقراص الغريبة لتبرد في الصينية ثم تنقل إلى أوعية كتيمة للهواء.

ملاحظة: قد تبدو أقراص الغريبة طرية فيما لا تزال في الفرن لكنها تقسو حين تبرد.
لتحضير الحشوة، يمكن شراء التمر المهروس الجاهز وخلطه مع الزبدة ومن ثم تقريصه إلى أسطوانات صغيرة لحشو الغريبة، أو يمكن هرس حبات التمر الخالية من النوى في خلاط الطعام للحصول على هريسة ناعمة ودبقة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

في مطبخك وجبات يونانية ترقص الزوربا

الدجاج بالأرز مع صلصة البندورة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٦ قطع دجاج (صدور وأفخاذ)
كوبان ونصف الكوب من الأرز الطويل الحبة
٥ إلى ٦ رؤوس بندورة ناضجة مفرومة ناعماً
٣ بصلات مفرومة ناعماً
ربع كوب زيت زيتون
ملح وبهار
ملعقتا طعام معجون بندورة (طماطم)
رأس فليفلة أخضر ورأس فليفلة أحمر، مفرومان.

التحضير

يقلى البصل في زيت الزيتون لمدة ٥ دقائق تقريباً، ثم تضاف الفليفلة الخضراء والحمراء ويقلى الخليط لمدة ٥ دقائق إضافية. تضاف بعدها البندورة.

تضاف قطع الدجاج مع بعض الماء والقليل من الملح والبهار. يطهى المزيج على النار لمدة ساعة أو حتى يستوي الدجاج.

ترفع قطع الدجاج مع قسم من الصلصة لوضعها جانباً، ويضاف الأرز إلى الصلصة نفسها مع ضرورة التأكد من وجود كوبين من المرقة لكل كوب من الأرز. يطهى الأرز في الصلصة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى يمتص كل الصلصة، ثم تطفأ النار ويترك الأرز ليرتاح ١٥ دقيقة.

يقدم الأرز الأحمر مع قطع الدجاج وبعض الصلصة.

السلطة اليونانية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٣ إلى ٤ رؤوس بندورة
حبتا خيار متوسطتا الحجم
بصلة واحدة مقطعة إلى شرائح
١٥٠ غ من الزيتون الأسود
رأس فليفلة خضراء متوسط الحجم مفروم ناعماً
باقتان من الروكا
٢ إلى ٣ ملاعق طعام خل
٣ إلى ٤ ملاعق طعام زيت زيتون
٢٠٠ غ من جبنة الفيتا (قليلة الملح)
ملح وأوريغانو.

التحضير

تغسل رؤوس البندورة وتقطع إلى أرباع ثم توضع في وعاء. تضاف إليها شرائح الخيار والبصل والفليفلة وأوراق الروكا والزيتون الأسود.
يخلط الخل مع زيت الزيتون والملح والأوريغانو ثم يسكب المزيج فوق السلطة.
تقطع جبنة الفيتا إلى مكعبات صغيرة وتضاف إلى السلطة مباشرة قبل التقديم.

سلطة الدجاج والباذنجان اليونانية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

رأس باذنجان كبير مقشر ومقطع إلى مكعبات
٢ إلى ٣ رؤوس بطاطا متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
رأسا فليفلة حمراء مشويان ومقشران ومفرومان وسطاً
صدر دجاج مسلوق
ملعقتا طعام مايونيز
كوب لبن زبادي أو كريما حامضة
فصا ثوم مهروسان ناعماً
زيت لقلي الباذنجان والبطاطا.

التحضير

يرش الملح على مكعبات الباذنجان وتترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة.
يسخن الزيت في مقلاة وتقلى مكعبات البطاطا لتصبح ذهبية اللون، ثم ترفع من المقلاة وتصفى على محارم ورقية للتخلص من فائض الزيت.
تغسل مكعبات الباذنجان ثم تصفى وتقلى في الزيت نفسه لتصبح وردية اللون قليلاً وترفع وتصفى على محارم ورقية. يشوى رأسا الفليفلة ثم يقشران ويفرمان خشناً.
يسلق صدر الدجاج حتى ينضج ثم يقطع إلى مكعبات بحجم مكعبات البطاطا والباذنجان.
في وعاء كبير، تخلط مكعبات الباذنجان والبطاطا والفليفلة والدجاج مع المايونيز واللبن والثوم وربع ملعقة صغيرة من البهار الأبيض. تخلط السلطة جيدا ثم تنقل إلى طبق التقديم وتزين بخبز البيتا المحمص أو المقلي وتقدم بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة: تقشير الفليفلة الحمراء. تدهن الفليفلة بالزيت ثم توضع في الفرن أو المايكروويف وتشوى حتى تصبح طرية. ثم نخرج الفليفلة من الفرن أو المايكروويف ونضعها في كيس نايلون أو ورق ويحكم إغلاقه، وتترك حوالى نصف ساعة. ثم تخرج من الكيس وتنزع القشرة الخارجية.

سلطة الفاصوليا العريضة والجزر

الكمية تكفي ٤ أشخاص
نصف كيلوغرام من الفاصوليا البيضاء العريضة
٤ جزرات متوسطة الحجم
ربع كوب زيت زيتون
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مفرومة أو مقطعة إلى شرائح رقيقة
عصير ليمونتين
ملح وبهار أبيض وبقدونس مفروم.

التحضير

تنقع الفاصوليا البيضاء العريضة في الماء الفاتر لمدة ٦ إلى ١٢ ساعة أو طوال الليل مع نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا. تغسل بعدها الفاصوليا وتشطف بالماء ويسكب فوقها الماء النظيف مع ملعقة صغيرة من الملح. تسلق الفاصوليا على النار لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة لتصبح طرية الملمس. يسلق الجزر حتى ينضج ويصبح طريا ثم يقطع إلى دوائر.
يسخن ربع كوب من زيت الزيتون ويقلى فيه الثوم ليصبح شاحبا. تضاف حينها دوائر الجزر والفاصوليا المسلوقة ويطهى الخليط على النار لمدة ٥ إلى ٧ دقائق. ترفع القدر عن النار ويضاف الملح والبهار الأبيض وعصير الليمون إلى محتواها حسب الذوق. يرش فوقها البقدونس المفروم ويخلط معها. يقدم هذا الطبق باردا بمثابة نوع لذيذ من المقبلات أو مع أي طبق من اللحم أو السمك أو الدجاج المشوي.

ملاحظة: في حال استعمال الفاصوليا العريضة الطازجة، تحذف خطوة النقع في الماء طوال الليل.

رقاقات الفايلو المحشوة باللوز والسكر

الكمية تكفي ٤ الى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام عجينة فايلو (رقاقات جاهزة للبقلاوة)
كوب من مسحوق اللوز المطحون ناعماً
ربع كوب من السكر
ملعقة طعام من القرفة
زيت لقلي الرقاقات

القطر

٣ أكواب من السكر
كوب من العسل
كوبان من الماء
عود قرفة
٥ إلى ٦ حبات كبش قرنفل.

التحضير

يخلط اللوز المطحون مع السكر والقرفة في وعاء للحصول على حشوة.

تقطع عجينة الفايلو إلى أشرطة طويلة، عرضها ٥ سم تقريباً. يؤخذ شريطان معاً وتوضع ملعقة صغيرة من الحشوة على طرف كل شريط ثم يطوى الشريط على شكل مثلث (الرجاء النظر إلى الصورة). تلصق حواف المثلث بمعجون الدقيق (ملعقة طعام من الدقيق مع القليل من الماء للحصول على قوام المعجون).

يسخن الزيت النباتي في مقلاة عميقة وتقلى فيه المثلثات لتصبح ذهبية اللون، ثم ترفع وتغمس في القطر البارد وتترك لتمتص القطر.

ترفع المثلثات من القطر وتصف في أطباق التقديم وتزين بالفستق الحلبي المطحون وتقدم فاترة.

ملاحظة: في حال عدم الرغبة في قلي المثلثات، يمكن دهن الأشرطة بالزبدة المذوبة ومن ثم وضع الحشوة وطي الشريط على شكل مثلث ودهن كل مثلث بالزيت أو الزبدة المذوبة قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج المحشو بالتمان (الأرز)

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

دجاجة واحدة وزنها ١,٥ كيلوغرام تقريباً
ملح وبهار أسود
ربع كوب زبدة أو سمنة مذوبة
نصف كوب ماء أو مرقة دجاج

حشوة التمان (الأرز)

نصف كوب أرز بسماتي، ربع كوب سمنة
بصلة صغيرة مفرومة ناعما
ربع كوب صنوبر أو لوز مقشر
ربع كوب جوز مفروم (اختياري)، ربع كوب زبيب
نصف ملعقة صغيرة بهارات العراق (بهارات متنوعة)
كوب ماء، ملح وبهار أسود

التحضير

يغسل الأرز ويصفى. تحمى السمنة في قدر ويقلى فيها البصل ليصبح شفافاً. يضاف الصنوبر أو اللوز والجوز والأرز ويقلى الكل لمدة ٥ دقائق، مع التحريك المستمر. يضاف الزبيب والبهارات والماء والملح والبهار. يحرك المزيج جيداً ويغطى ويترك على نار خفيفة لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى امتصاص كل الماء. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد. تنظف الدجاجة وتمسح بالمحارم الورقية. تحشى الدجاجة بحشوة الأرز ثم تخاط بالإبرة والخيط ويربط الفخذان معاً. تفرك الدجاجة المحشوة بالملح والبهار. تذوّب السمنة أو الزبدة وتوضع الدجاجة في الصينية وتفرك بهذه الزبدة أو السمنة. يضاف الماء أو المرقة إلى الدجاجة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فرنهايت لمدة ساعتين أو ساعتين ونصف الساعة، مع ضرورة تبليلها بين الحين والآخر بالعصارات الموجودة في الصينية. تقطع الدجاجة إلى قطع وتقدم مع الحشوة.

ملاحظة: يمكن خلط العصارة المتبقية في الصينية مع القليل من مرقة الدجاج وغليها على النار وتقديمها مع الدجاج.

الأطباق العراقية والرائحة الفوّاحة

زلابية العراق

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

ثلاثة أرباع الكوب من الطحين
ربع كوب من دقيق الذرة، ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية، ملعقة صغيرة من السكر
رشة ملح، ماء فاتر حسب الحاجة، زيت نباتي

القطر

كوب سكر، ثلاثة أرباع كوب ماء
رشة حامض الليمون
ملعقة صغيرة ماء ورد وملعقة صغيرة ماء زهر

يسخن السكر مع الماء في قدر على النار حتى يغلي وتظهر الفقاقيع. يضاف حامض الليمون ويغلى القطر دقيقة أو دقيقتين إضافيتين. تطفأ النار ويضاف إليه ماء الورد وماء الزهر. من الضروري أن يبقى القطر سميكاً جداً، للحفاظ على هشاشة الزلابية.

التحضير

يخلط الدقيق مع الخميرة ودقيق الذرة والملح والسكر في وعاء. يضاف الماء الفاتر تدريجياً ويتابع الخلط للحصول على عجينة رخوة مثل اللبن. توضع هذه العجينة في كيس حلويات له رأس معدني عادي. يوضع الإصبع فوق رأس كيس الحلويات أثناء ملئه بالعجينة الرخوة.

تسخن كمية كافية من الزيت في قدر عميقة. تسكب العجينة من كيس الحلويات على شكل دوائر في الزيت الساخن. يفترض الحصول أخيراً على دوائر على شكل "ورود" مشبّكة. تقلى الزلابية لتصبح وردية اللون وتقلب مرة واحدة أثناء القلي ثم ترفع بملعقة ذات ثقوب وتصفى قليلاً على محارم ورقية. ثم يعاد قليها مرة ثانية حتى تصبح الزلابية هشة وذهبية اللون. وتقلى بقية العجينة بالطريقة نفسها.

تصفى الزلابية من الزيت وتغمس في القطر البارد ثم تقدم مع القهوة أو الشاي أو العصير.

مقلوبة الخضار بريش الغنم

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٥ حبات باذنجان طويلة ورفيعة، مقشرة على شكل أقلام
٥ حبات بندورة متوسطة الحجم
بصلة متوسطة مقطعة إلى ٥ شرائح
رأس فليفلة أخضر مقطع إلى ٥ شرائح
٥ ريش غنم بعظامها
٢,٥ كوب أرز بسماتي مسلوق جزئياً في الكثير من الماء، ومن ثم مصفى
ملعقة صغيرة من بهارات الخليج
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة أو زيت أو زبدة مذوبة
ملح وبهار أسود
كوب مرقة لحم أو دجاج
ربع كوب زبدة أو سمنة مذوبة

التحضير

تسخن السمنة أو الزيت في مقلاة وتقلى ريش الغنم حتى يتغير لونها. يرش عليها الملح والبهار.

تدهن صينية غير لاصقة بالقليل من الزيت، ثم تدهن رؤوس الباذنجان والبندورة وشرائح الفليفلة ودوائر البصل بالزيت وتشوى في الصينية داخل الفرن حتى تطرى وتنضج.

تُصف قطع الباذنجان مع بقية الخضار وريش الغنم في قعر صينية فرن غير لاصقة ونصف عميقة. يرش عليها الملح وربع ملعقة صغيرة من البهارات.

يخلط الأرز المسلوق جزئياً مع بقية التوابل ثم يوزع فوق الخضار وريش الغنم. يسكب بعدها كوب من مرقة اللحم أو الدجاج فوق الأرز وتوزع الزبدة أو السمنة المذوبة فوق سطح الأرز. تفتح فجوات بمتن ملعقة خشبية في الأرز للسماح بخروج البخار منه. تغطى بعدها القدر بغطائها أو بورقة ألمنيوم وتخبز في الفرن حتى يمتص الأرز كل الماء ويطرى.

تخرج الصينية من الفرن وتترك مغطاة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة حتى يرتاح الأرز. يقلب بعدها محتوى القدر رأساً على عقب فوق طبق التقديم ويقدم مع السلطة الخضراء.

فيليه السمك بالعجين

الكمية: ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من شرائح سمك الهامور المنقوعة في الحليب لمدة ساعتين داخل الثلاجة
بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى شرائح
نصف كوب زبيب، ملعقة صغيرة مسحوق كاري
ملح وبهار أسود، برش ليمونة واحدة
علبة من عجينة الفايلو (رقائق البقلاوة)
كوب لوز مقشر ومشطور إلى نصفين
نصف كوب زبيب، كوب زبدة مذوبة
دقيق وملح وبهار
زيت لقلي البصل واللوز وشرائح السمك

التحضير

يخلط الدقيق مع الملح والبهار. تصفى شرائح الهامور من الحليب ثم تقطع إلى مستطيلات طولها ٨ إلى ٩ سم وعرضها ٥ إلى ٦ سم. تجفف هذه الشرائح بمحارم ورقية ثم تغمس في مزيج الدقيق.

يحمى الزيت في مقلاة ويقلى اللوز حتى يشقر، ثم يرفع ويترك جانباً. يقلى البصل في الزيت نفسه حتى يحمرّ قليلاً، ثم يرفع ويترك جانباً. يقلى الزبيب لبضع دقائق، ثم يرفع ويترك جانباً.

إذا تضاءل حجم الزيت، يضاف المزيد منه وتقلى شرائح السمك حتى تصبح هشة ووردية اللون، ثم ترفع وتترك جانباً. تخلط نصف كمية مسحوق الكاري مع البصل المقلي والزبيب واللوز للحصول على مزيج متجانس.

تسكب النصف ملعقة الباقية من مسحوق الكاري فوق شرائح السمك.

توضع رقاقة فايلو فوق سطح الطاولة ويسكب فوقها مقدار ملعقة طعام من مزيج البصل. توضع من ثم شريحة من السمك المقلي وترش عليها بضع قطع من برش الليمون الحامض. ترفع أطراف العجينة فوق الحشوة للحصول على شكل رزمة ويطوى طرفاها إلى الداخل. تستعمل نصف رقاقة فايلو أخرى وتطوى مثل الستارة (أنظري إلى الصورة) ثم توضع فوق الرزمة لتغليفها. بعد الانتهاء من إعداد كل الرزم، تدهن الرزم بالزبدة المذوبة أو الزيت ثم تخبز في الفرن حتى تصبح وردية اللون. تخرج الرزم من الفرن وتقدم ساخنة مع السلطة الخضراء.

ملاحظة: إنها وجبة لذيذة وملائمة جداً للدعوات.

أقراص بطاطا شارب

الكمية: ٣٠ قطعة تقريباً

كيلوغرام بطاطا، بيضة كبيرة مخفوقة
ربع كوب دقيق عادي، ملح وبهار أسود

حشوة اللحم

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً، ملعقة طعام زيت
فص ثوم مفروم ناعماً
٢٢٥٠ غ لحم غنم أو بقر مفروم
ملعقة صغيرة بهارات متنوعة، ملح
نصف كوب بندورة مقشرة ومفرومة
ربع كوب بقدونس مفروم

التحضير

تسلق البطاطا مع قشرتها حتى تستوي، ثم تصفى وتقشر وتهرس للحصول على هريسة ناعمة. تترك هريسة البطاطا لتبرد ثم تخلط مع البيض والدقيق والملح والبهار.

يقلى البصل في الزيت حتى يذبل، ثم يضاف الثوم واللحم المفروم. يتابع القلي فوق نار قوية حتى يصبح اللحم بني اللون. يرش الملح حسب الذوق وكذلك التوابل، ثم تضاف البندورة والبقدونس. تخفف النار وتغطى القدر وتترك على النار لمدة ١٥ دقيقة بحيث تصبح الحشوة شبه جافة. تترك جانباً لتبرد.

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من مزيج البطاطا ويحشى بملعقة صغيرة من حشوة اللحم. تقرص البطاطا المحشوة على شكل كرة وتوضع في صينية. يجب تبليل اليدين بالماء بين الحين والآخر أثناء التقريص والحشو لتفادي التصاق البطاطا باليدين.

تغمس الكرات المحشوة في الدقيق وتسطح لتصبح مثل الأقراص شبه الدائرية. تقلى هذه الأقراص في الزيت الساخن جداً لمدة ٣ دقائق تقريباً حتى تحمرّ من كل الجهات. تصفى الأقراص فوق محارم ورقية وتقدم ساخنة مع السلطة الخضراء.

مانلسما العراقية بالجوز أو اللوز

الكمية تصنع ٣٠ قطعة

العجينة

٣ أكواب دقيق متعدد الاستعمالات
نصف كوب سكر، كوب زبدة في حرارة الغرفة
٣ ملاعق صغيرة ماء زهر وماء ورد
ربع كوب ماء

حشوة الجوز

كوبان من الجوز المطحون خشناً
ربع كوب سكر
نصف ملعقة طعام ماء زهر
ملعقة طعام ماء ورد

التحضير

ينخل الدقيق والسكر فوق وعاء كبير. تقطع الزبدة إلى مكعبات وتفرك مع الدقيق بأطراف الأصابع أو بواسطة خلاط الطعام. يضاف ماء الورد وماء الزهر ويتابع الخلط للحصول على عجينة جامدة. تترك العجينة لترتاح ٣٠ دقيقة. إذا كانت العجينة قاسية جداً، يضاف إليها ربع كوب آخر من الزبدة. تخلط مكونات الحشوة مع بعضها وتدعك باليد للحصول على حشوة خشنة. تُقرّص العجينة إلى كرات بحجم حبات الجوز ثم تسطح بمتن اليد ويوضع مقدار ملعقة صغيرة من حشوة الجوز وسط كل منها. تطوى العجينة فوق الحشوة تماماً مثل أقراص الكبة.

تقولب الأقراص المحشوة في قالب "الطابي" ثم تصف في صينية مدهونة بالزيت.

تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فرنهايت لمدة ٣٠ إلى ٣٥ دقيقة حتى تشقرّ، ثم تترك لتبرد في الصينية ١٠ دقائق. يرش السكر الناعم فوق الأقراص فيما لا تزال ساخنة أو مباشرة قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن حشو الأقراص بالتمر وتعرف حينها باسم الكليشة.

*** يجب غمس الأقراص المحشوة في الدقيق قبل وضعها في قالب الطابي تفادياً لالتصاق العجينة بالقالب.**

زركشي مائدتك بأطباق تايلاندية فوّاحة

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

يخنة السمك الحريفة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

ملعقة طعام من السكر الأسمر
نصف كيلوغرام من شرائح السمك
٣ ملاعق صغيرة من الزنجبيل المبشور
بصلة صغيرة مبشورة
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم ناعماً
ملعقة طعام من صلصة الصويا الداكنة
٢,٥ ملعقة طعام زيت نباتي
٣ بصلات خضراء، مقطعة إلى قطع من ٣ سم
٢٠٠ غ من عرانيس الذرة المعلبة، مصفاة
رأسان من الفليفلة الخضراء الحريفة، منظفان من البذور ومقطعان إلى شرائح
رأسان من الفليفلة الحمراء الحريفة، منظفان من البذور ومقطعان إلى شرائح
ملعقتا طعام من صلصة السمك
نصف كوب من الماء
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

التحضير

توضع قطع السمك في طبق مع الزنجبيل والبصل والثوم والسكر وصلصة الصويا الداكنة. يحرك الخليط جيداً ويغطى بورقة نايلون ويترك لمدة ساعة مع ضرورة تحريك الخليط بين الحين والآخر. يحمى الزيت ويقلى البصل الأخضر مع عرانيس الذرة الصغيرة والفليفلة الحريفة لمدة دقيقة ونصف الدقيقة، ثم يرفع الخليط من المقلاة. تحمى القدر مجدداً لتصبح ساخنة كثيراً وتقلى فيها قطع السمك بسرعة حتى يتغير لونها. يجب عدم تحريكها كثيرا للحفاظ على شكل قطع السمك.
تخلط صلصة السمك مع الماء ودقيق الذرة وتضاف إلى الطبق مع بقية صلصة التخليل. يطهى الكل مع التحريك حتى يتكثف. تعاد الخضار إلى القدر وتترك على النار دقيقة إلى دقيقتين.
يقدم الطبق مع الأرز.

كرات اللحم الهشة مع الصلصة الحلوة والحريفة

الكمية تصنع ٢٢ كرة

٢٠٠ غ من نودلز البيض (النودلز الصيني)
زيت للقلي
صلصة حلوة وحريفة تايلندية

الحشوة

٢٥٠ غ قريدس طازج مقشر ومنظف من العروق السوداء
٢٥٠ غ لحم دجاج مفروم
ملعقة طعام ثوم مفروم
ملعقة طعام أوراق وأعناق كزبرة مفرومة
ملعقة طعام كراث مفروم
بيضة مخفوقة
ملعقة طعام صلصة صويا
ملعقة طعام صلصة سمك
ملعقة طعام سكر
ربع ملعقة صغيرة بهار أبيض مطحون
نصف مكعب مرقة دجاج مذوب في ملعقة طعام من الماء الساخن
٤ حبات كستناء مائية (صينية)
٤ ملاعق طعام أوراق كزبرة مفرومة
ملعقتا طعام نشاء (دقيق ذرة)
بياض بيضة واحدة

التحضير

لتحضير الحشوة، يطحن القريدس في خلاط الطعام ليتحول إلى معجون دبق ثم يخلط مع بقية المكونات الأخرى في وعاء ويترك جانبا.
توضع قدر من الماء على نار متوسطة حتى تغلي.
يسلق النودلز لمدة ٣ إلى ٥ دقائق حتى يطرى، ثم ينقل إلى وعاء من الماء البارد ويصفى ويترك جانبا.
تبلل اليدان ببياض البيض ويؤخذ مقدار ملعقة طعام من الحشوة لتقريصها على شكل كرة. يلف النودلز حول هذه الكرة ويضغط عليه للتأكد من التصاقه جيدا بها. تكرر العملية نفسها حتى الانتهاء من كل الحشوة.
يحمى الزيت في مقلاة على نار متوسطة حتى يسخن جيدا ثم تسقط كرات النودلز في الزيت، بمعدل بضع كرات كل مرة، شرط التأكد من التصاق النودلز جيدا بالحشوة.
تقلى الكرات لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، مع تقليبها بين الحين والآخر، حتى تشقرّ وتصبح هشة وتنضج من الداخل.
ترفع كرات النودلز من الزيت وتصفى على محارم ورقية، ثم تصف في طبق التقديم وتقدم مع الصلصة الحلوة والحريفة التي يمكن شراؤها جاهزة من السوبرماركت.

حساء اليقطين الآسيوي

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مفرومة
ربع باقة أوراق كزبرة طازجة
ملعقتا طعام زيت نباتي
رأسا فليفلة حمراء حريفة، مفرومان
كيلوغرام من اليقطين المقشر والمقطع إلى مكعبات، عود من عشب الليمون المفروم ناعماً
٢ إلى ٣ أوراق كاري
مكعبا من مرقة الدجاج
٦ إلى ٨ أكواب ماء
٣ ملاعق طعام من بودرة حليب جوز الهند
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم

التحضير

يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى البصل والثوم ليذبلا. تضاف الفليفلة الحمراء الحريفة وأوراق الكزبرة، وعشب الليمون المفروم، والزنجبيل المفروم أو المبشور ويتابع القلي حتى تفوح رائحة لذيذة من القدر.
تضاف مكعبات اليقطين مع الماء ومكعبيّ المرقة وأوراق الكاري ويتابع الطهو في قدر مغطاة على نار خفيفة حتى ينضج اليقطين.
يهرس الحساء في خلاط الطعام ليصبح بقوام الكريما. يؤخذ نصف كوب تقريباً من هذا الحساء ويخلط مع بودرة حليب جوز الهند. يعاد هذا الخليط إلى الحساء ويخلط معه جيداً.
يرش الملح حسب الذوق والحاجة فوق الحساء.

ساتاي الدجاج المشوي

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من صدور الدجاج المقطعة إلى مكعبات، ملعقتا طعام من الزيت
صلصة تايلندية حلوة للغمس
أوراق كزبرة للزينة

صلصة التخليل

ملعقتا طعام من الثوم المفروم
ملعقتا طعام من أوراق وأعناق الكزبرة المفرومة
ملعقة طعام من مسحوق الكزبرة
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
ملعقتا طعام من السكر
ثلث كوب من حليب جوز الهند الكثيف
ملعقة طعام من صلصة السمك

صلصة الغمس

٣ ملاعق طعام من صلصة السمك
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
ملعقة طعام من السكر
ملعقة طعام من الفليفلة الحمراء الحريفة المفرومة
ملعقة طعام من الثوم المقطع إلى شرائح رفيعة
ملعقة طعام من الكراث المقطع إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من أوراق الكزبرة المفرومة
ملعقة طعام من البصل الأخضر المفروم

التحضير

تحضر صلصة التخليل أولاً بخلط كل مكوناتها في وعاء كبير. تضاف قطع الدجاج إلى صلصة التخليل وتحرك معها جيداً ثم تترك لمدة ٣ ساعات على الأقل أو طوال الليل. لتحضير صلصة الغمس، تخلط كل مكوناتها مع بعضها في طبق تقديم وتحرك جيداً حتى يذوب السكر. يمكن تخفيف هذه الصلصة بالقليل من الماء عند الحاجة ثم توضع جانباً. يغرز لحم الدجاج المخلل في أسياخ خيزران وتشوى على الفحم أو في الفرن لمدة ٣ إلى ٥ دقائق بعد دهنها بالقليل من الزيت وتترك حتى تنضج. تنقل بعدها إلى طبق تقديم.

تقدم الأسياخ المشوية ساخنة مع صلصة الغمس أو الصلصة التايلندية وتزين بالكزبرة.

أقراص السمك

الكمية تكفي ٦ أشخاص

ورقتا ليمون مجففتان ومفرومتان ناعماً بعد إزالة العرق الوسطي السميك من الورقة
بصلة صغيرة، ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج المفروم أو المبشور
ملعقة طعام من أوراق وأعناق الكزبرة المفرومة، ملعقة صغيرة ثوم مهروس
ملعقة طعام عشب ليمون مفروم
رأس فليفلة أخضر حريف، منظف من البذور، ٣٥٠ غ من شرائح السمك الأبيض
بيضة، ملعقة طعام ونصف من صلصة السمك، ٨ حبات لوبياء خضراء مقطعة إلى شرائح رقيقة، زيت نباتي للقلي

التحضير

يفرم البصل مع الزنجبيل والكزبرة والثوم وعشب الليمون والفليفلة الحريفة للحصول على معجون.

تقطع شرائح السمك الأبيض إلى مكعبات وتفرم في خلاط الطعام لتتحول إلى معجون ناعم ودبق.

تضاف ٣ إلى ٥ ملاعق طعام من الماء البارد وكذلك البيضة وصلصة السمك ويتابع الهرس ليصبح المزيج ناعماً. يقرص هذا المزيج إلى أقراص صغيرة مثل أقراص الهامبرغر.

تضاف اللوبياء المفرومة وورقتا الليمون المفرومتان إلى الأقراص ويخلط المزيج جيداً.

يحمى الزيت في مقلاة وتقلى أقراص السمك على الوجهين حتى تشقرّ وتنضج تماماً. تصفى الأقراص المقلية على محارم المطبخ الورقية.

تقدم الأقراص ساخنة في طبق مزين بشرائح الليمون والبقدونس مع الصلصة التايلندية الجاهزة (أي الصلصة الحلوة والحريفة).

ملاحظة: للحصول على أوراق ليمون طرية، تسلق الأوراق في الماء المغلي ثم ترفع وتغسل بالماء البارد ويزال منها العرق الوسطي السميك قبل فرمها.

أقراص جوز الهند التايلندية

الكمية تصنع ٢٤ قطعة تقريباً

كوب وربع الكوب من السكر
١٢٠ غ من الزبدة
٢ إلى ٣ بيضات
٣ أكواب دقيق متعدد الاستعمالات
ثلثا الكوب من الحليب
كوبان من جوز الهند
١,٥ ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
بضع قطرات من خلاصة اللوز
برش جوز الهند
كريما مخفوقة للزينة
برش جوز هند محمص للزينة

صلصة الحليب

علبة صغيرة من الكريما الطازجة
علبة من الحليب المكثف المحلى وزنها ٤٠٠ غ تقريباً،
كوبان من حليب جوز الهند
تخلط هذه المكونات الثلاثة مع بعضها في وعاء عميق.

التحضير

يخلط السكر مع الدقيق وبرش الجوز والباكينغ باودر. يخفق البيض مع الفانيلا. تذوب الزبدة وتخلط مع كل المكونات السابقة في وعاء وتضاف إليها بضع قطرات من خلاصة اللوز.

تستعمل مغرفة البوظة لتحضير كرات صغيرة من المزيج. تصف الكرات بعيداً عن بعضها في صينية مبطنة بورق البارشمان وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون قليلاً. تخرج من الفرن ثم توخز أقراص جوز الهند بسيخ خشبي، وتسقط فوراً في الصلصة وتترك فيها حتى تمتص مقداراً كافياً من الصلصة. تغمس الأقراص بعدها في برش جوز الهند وتزين بالكريما المخفوقة وبرش جوز الهند المحمص.

ملاحظة: إذا كانت الأقراص باردة، يجب أن تكون الصلصة ساخنة. تغمس مغرفة البوظة بالماء البارد في كل مرة تضع كرة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أطباق روسية على وقع موسيقى تشايكوفسكي

السلطة الروسية المتعددة الطبقات

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

صدر دجاج مشطور إلى نصفين
حبتا خيار مخلل، مفرومتان ناعماً
ملعقتا طعام مايونيز
ملعقتا طعام كريما حامضة
رشة بهار أبيض
جزرتان متوسطتان مسلوقتان ومبشورتان مع ملعقة طعام مايونيز
حبتا شمندر متوسطتان مسلوقتان ومبشورتان مع ملعقة طعام مايونيز
حبتا أفوكادو مقشرتان ومقطعتان إلى شرائح مع ملعقة طعام من عصير الليمون
ربع كوب جوز مطحون خشناً

التحضير

يسلق صدر الدجاج حتى ينضج جيداً، ثم يهرس بمتن الشوكة أو في خلاط الطعام ليصبح ناعماً جداً. يخلط لحم الدجاج مع الخيار المخلل المفروم والمايونيز.

يخلط الجزر المبشور مع المايونيز ويخلط الشمندر المبشور مع المايونيز. تخلط شرائح الأفوكادو مع عصير الليمون للحؤول دون اسوادها.

يبطن وعاء زجاجي بورقة نايلون. يسكب خليط الدجاج في الوعاء ويسوّى سطحه. تسكب من ثم طبقة من الجزر وبعدها طبقة من الشمندر وبعدها طبقة من شرائح الأفوكادو. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة ٣ إلى ٤ ساعات. يقلب محتوى الوعاء فوق طبق التقديم ويزين أعلاه بالجوز بالمطحون خشناً.

حساء البورش الروسي

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٣٥٠ غ من مكعبات لحم البقر
٦ إلى ٧ أكواب من مرقة اللحم
ملح
نصف ملعقة صغيرة بهار
٤ رؤوس شمندر متوسطة، مسلوقة ومقشرة ومقطعة إلى أشرطة من نصف سم
بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح
فصا ثوم مفرومان
رأسا بطاطا متوسطان، مقطعان إلى مكعبات
٣ أكواب ملفوف مفروم
ملعقتان صغيرتان شبث طازج مفروم
ربع كوب خل أحمر
ثلاثة أرباع الكوب كريما حامضة

التحضير

تسخن مرقة اللحم مع مكعبات اللحم والبهار حتى الغليان. تخفف النار وتغطى القدر ويترك اللحم يغلي بهدوء لمدة ساعة ونصف الساعة تقريباً حتى ينضج.
يضاف الشمندر والبصل والثوم والبطاطا والملفوف إلى الحساء. يضاف أيضاً الشبث المفروم وتغطى القدر وتترك على النار حتى تنضج الخضر. يضاف الخل ويتابع الغلي ١٠ دقائق إضافية.
تقدم الكريما الحامضة مع الحساء.

أنصاف بيض محشوة على الطريقة الروسية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ بيضات، تفاحة واحدة مقشرة ومنظفة من البذور ومبشورة ناعماً
بصلة صغيرة مفرومة
علبة تونا مصفّاة من الزيت أو الماء أو شريحة سمك رنكة، ملعقة طعام مايونيز
ملعقة صغيرة زبدة
بقدونس وكبّار وفليفلة حمراء حلوة للزينة

التحضير

يسلق البيض جيداً ثم يغمر بالماء البارد ويقشر وتقطع كل بيضة طولياً إلى نصفين. ينزع صفار البيض بواسطة الملعقة ويهرس في خلاط الطعام مع التفاحة والبصل، والتونة أو الرنكة، والمايونيز والزبدة. تحشى قطع البيض بهذه الهريسة وتزين بالبقدونس والكبار والقليل من الفليفلة الحمراء. يقدم هذا الطبق بمثابة نوع من المقبلات.

دجاج كييف

الكمية تصنع ٦ قطع

دجاجة متوسطة منظفة من الجلد والعظام أو صدرا دجاج من دون جلد، ٤ شرائح توست أبيض
ثلاثة أرباع الكوب كريما طازجة
نصف كوب زبدة طرية، ملح وبهار، بيضتان، كعك مطحون، ٦ ملاعق صغيرة زبدة طرية مخلوطة مع فصيّ ثوم مهروسين

التحضير

تخلط الزبدة الطرية مع فصيّ ثوم مهروسين ويوضع الخليط في الثلاجة حتى يجمد ثم يقطع إلى ٦ مكعبات. يقطع الدجاج المغسول إلى قطع صغيرة وينظف من العظام ويهرس في خلاط الطعام.
ينقع التوست الأبيض في الكريما ثم يعصر ويخلط مع ٤ ملاعق طعام من الزبدة، فيما يحتفظ بالكريما جانباً. يضاف لحم الدجاج إلى التوست ويهرس المزيج مجددا في خلاط الطعام. يرش فوقه الملح والبهار، ويضاف إليه قسم كبير من الكريما. يخلط المزيج للحصول على عجينة طرية. تبلل اليدان ويقرّص هذا المزيج إلى ٦ قطع صغيرة بعد حشو كل منها بمكعب ثوم وزبدة.
يخفق البيض مع الكريما الباقية وتغمس الأقراص المحشوة في هذا البيض، ومن ثم في الكعك المطحون قبل قليها في الزيت الساخن حتى تشقرّ على الوجهين.
توضع الأقراص المقلية في صينية فرن وتخبز في الفرن قليلاً لتصبح هشة. تقدم الأقراص المقلية مع الخضار والسلطة.

ملاحظة: يمكن وضع عظم فخذ في كل قرص لجعله يبدو مثل الفخذ الحقيقي.

موس أبيض بالفاكهة الملونة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ رقاقات جيلاتين، كوب من الماء الساخن
كوب حليب، مغلفان من بودرة الكريما القابلة للخفق، بياض ٣ بيضات في حرارة الغرفة
كوب سكر، ٢١ إصبع بسكويت Lady Fingers
فراولة وكيوي وبرتقال وموز وتوت للزينة

قطر السكر

نصف كوب سكر ونصف كوب ماء
ربع ملعقة صغيرة عصير ليمون
يغلى السكر مع الماء للحصول على قوام القطر ثم يضاف عصير الليمون.

التحضير

تذوب رقاقات الجيلاتين في كوب من الماء الساخن ثم تترك جانباً لتفتر. في وعاء آخر، يخفق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة، ثم يضاف إليه السكر تدريجياً. يتابع الخفق للحصول على مرانغ جامد. تخفق بودرة الكريما مع كوب من الحليب البارد للحصول على كريما طازجة غنية. يخلط ربع هذه الكريما مع الجيلاتين المذوب. تضاف بقية الكريما إلى مرانغ البيض ثم تخلط مع مزيج الجيلاتين في وعاء كبير. تغمس أصابع البسكويت في القطر الفاتر وتوضع في قعر أكواب كاسترد. توزع فوقها بعض أنواع الفاكهة الملونة المقطعة إلى مكعبات ثم تملأ الأكواب بالموس المحضرة. تزين الأكواب بعدها بالمزيد من الفاكهة الملونة وتحفظ في الثلاجة ساعة أو ساعتين ثم تقدم بمثابة نوع لذيذ وخفيف من الحلوى.

ملاحظة: في حال عدم توافر بودرة الكريما، يمكن استعمال كوبين من الكريما الطازجة مع نصف كوب من السكر.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السمك المزين بالخضار

الكمية تكفي ٤ أشخاص

سمكة لقز وزنها كيلوغرامان
٣ إلى ٤ حبات بندورة مقطعة إلى شرائح
بصلة متوسطة مفرومة
رأس فليفلة أحمر ورأس فليفلة أخضر، مفرومان
رأس فليفلة أحمر حريف ورأس فليفلة أخضر حريف، مفرومان ناعماً
رأسا بندورة مفرومان ناعماً
ملعقة طعام معجون فلفل
ملعقة طعام معجون بندورة
ربع باقة أوراق كزبرة مفرومة
ربع باقة بقدونس مفرومة
ملح وبهار حسب الذوق
نصف ملعقة صغيرة بابريكا
نصف كوب زيت زيتون
ليمونتان مقطعتان إلى شرائح

التحضير

تنظف سمكة اللقز وتقشر وتغسل ثم تجفف من الداخل بمحرمة ورقية. يرش الملح والبهار الأبيض على السمكة وتوضع شرائح الليمون في بطنها. تدهن السمكة بربع كوب من زيت الزيتون ثم تلف بورقة بارشمان وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج وتصبح طرية على اللمس.

تخرج السمكة من الفرن وينزع عنها ورق البارشمان وتقشر ثم تنقل إلى طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتغطى بورق النايلون اللاصق ريثما يتم تحضير الصلصة.

تحضير الصلصة

يسخن ربع كوب من زيت الزيتون ويقلى البصل والثوم حتى يذبلا. تضاف الفليفلة الحمراء والخضراء وكذلك الفليفلة الحريفة وبقية المكونات باستثناء شرائح البندورة والبقدونس والكزبرة.

تطفأ النار وتضاف الكزبرة والبقدونس. تسكب الصلصة فوق السمكة المشوية.

تصف شرائح البندورة فوق السمكة وتعاد السمكة إلى الفرن أو إلى المصبع وتشوى من الأعلى لتنضج شرائح البندورة. يقدم الطبق مع الأرز الأصفر.

الأطباق اليونانية والغذاء الصحّي

ورق العنب المحشو بالخضار

الكمية تكفي ٤ أشخاص
٢,٥ كوب من الأرز المصري
نصف كيلوغرام من أوراق العنب الطازجة أو المحفوظة
٢ إلى ٣ بصلات خضراء طازجة مقطعة إلى شرائح رقيقة، ٣ ملاعق طعام من البقدونس المفروم ناعما
ملعقتا طعام من الشبث المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من النعناع المفروم ناعماً
كوب وربع الكوب من زيت الزيتون
عصير ليمونة واحدة، ملح وبهار

التحضير

تغسل أوراق العنب جيداً ثم تغمس في الماء المغلي وتنقل إلى مصفاة. لتحضير الحشوة، يقلى البصل في زيت الزيتون. يضاف إليه الأرز المغسول والمصفى، ومن ثم البقدونس والشبث والنعناع، والقليل من الماء مع الملح والبهار. يترك الخليط على النار لمدة ١٠ دقائق تقريباً. ترفع القدر عن النار وتترك الحشوة لتبرد.
يسكب مقدار ملعقة صغيرة من الحشوة قرب حافة كل ورقة عنب، ثم تلف الورقة فوق حشوتها مثل قطعة النقانق. تصف أوراق عنب فارغة في قعر القدر ثم توضع أوراق العنب المحشوة على شكل طبقات دائرية.
يضاف بعض الماء مع عصير الليمون وتغطى الطبقة العلوية من أوراق العنب بطبق زجاجي للحؤول دون ابتعاد أوراق العنب عن بعضها أثناء الطهو.
تطهى القدر على نار متوسطة لمدة ثلاثة أرباع الساعة تقريباً حتى ينضج ورق العنب المحشو ويصبح طرياً. تترك القدر مغطاة لمدة ساعتين ثم يقدم الطبق بارداً.

ملاحظة: يمكن حشو حبات الكوسى والباذنجان والفليفلة الحمراء بالحشوة نفسها.

خضار مشوية بصلصة النعناع

الكمية تكفي ٤ أشخاص
رأس فليفلة أحمر ورأس فليفلة أصفر
٣ حبات كوسى
رأس فليفلة أخضر
رأسا باذنجان
٣ إلى ٤ زهيرات بروكولي

صلصة النعناع
فصا ثوم مهروسان
ملعقتان صغيرتان بذور كمون محمصة
نصف كوب زيت زيتون
ملعقة طعام عصير ليمون
ملعقتا طعام خل أحمر أو خل بلسمي
ملعقة طعام نعناع طازج مفروم

التحضير

تقطع رؤوس الفليفلة إلى أرباع وتنزع منها البذور والأغشية. تشوى قطع الفليفلة على المصبع أو في فرن ساخن جداً.

توضع قطع الفليفلة المشوية في كيس نايلون لمدة ٥ دقائق ثم ينزع عنها جلدها وتقطع إلى قطع.

تقطع حبات الكوسى والباذنجان إلى شرائح طولها سنتيمتراً واحداً ثم تشوى على دفعات فوق مصبع مدهون بالزيت حتى تنضج.

تسلق زهيرات البروكولي.

تخلط كل الخضار مع بعضها وتقدم مع صلصة النعناع.

مثلثات الجبنة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من رقائق عجينة البقلاوة
ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة
١,٥ كوب من الحليب الفاتر
٣٥٠ غ من جبنة الفيتا القليلة الملح
٣ بيضات
نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
ملح وبهار حسب الذوق

التحضير

تذوب نصف كمية الزبدة في قدر. يضاف إليها الدقيق ويخلط معها بمساعدة ملوق لمدة ٥ دقائق تقريباً. يضاف الحليب الفاتر ويتابع التحريك باستمرار لتفادي ظهور الكتل. ترفع القدر عن النار وتضاف إليها جبنة الفيتا المفتتة مع جوزة الطيب والبيض والملح والبهار حسب الذوق. يترك المزيج ليبرد تماماً.

تقطع عجينة البقلاوة إلى أشرطة عرضها ٥ سم. يوضع شريطان فوق بعضهما ويدهن سطحهما بالزبدة المذوبة. يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشوة على طرف كل شريط ثم يطوى الشريط فوق الحشوة على شكل مثلث (أنظري إلى الصورة).

توضع مثلثات الجبنة في صينية وتدهن بالمزيد من الزبدة أو الزيت ثم تصف في صينية خبز مدهونة بالزيت وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح وردية اللون. تقدم مثلثات الجبنة ساخنة أو فاترة.

أقراص محشوة بالتين

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

العجينة

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
١٠٠ غ من الزبدة في حرارة الغرفة
١,٥ ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
٤ ملاعق طعام من زيت الذرة
ملعقتا طعام من الكريما الحامضة أو أكثر

الحشوة

كوب إلى كوب ونصف من مربى التين
كوب من الجوز أو اللوز المطحون
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة

التحضير

يخلط الدقيق مع القرفة والزبدة والباكينغ باودر والزيت والكريما الحامضة في وعاء للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تغطى العجينة وتترك لترتاح ١٥ دقيقة.
تقرص العجينة إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز ثم تحشى كل كرة بملعقة صغيرة من خليط مربى التين والجوز.
تختم الأقراص المحشوة على شكل بيضوي وتزين بملقط المعمول.
تدهن الصينية بالقليل من الزيت وتصف الأقراص بعيداً عن بعضها في صينية الخبز وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يشقرّ كعبها وسطحها قليلاً.
يرش عليها السكر الناعم بعد أن تبرد ثم تقدم.

حضّري أطباقاً مكسيكية على إيقاع المارياشي

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فاهيتا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٣ فصوص ثوم مهروسة
ربع كوب من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
ملعقة طعام من زيت الزيتون
نصف كيلوغرام من لحم البقر الطري المقطع إلى شرائح رقيقة
رأس فليفلة حمراء حلوة مقطع إلى شرائح سميكة
رأس فليفلة خضراء حلوة مقطع إلى شرائح سميكة
رأس فليفلة صفراء حلوة مقطع إلى شرائح سميكة
بصلة حمراء كبيرة مقطعة إلى شرائح سميكة
٨ أرغفة تورتيلا كبيرة

الصلصة

رأسان من البندورة، منظفان من البذور ومفرومان ناعما
رأس فليفلة أحمر حريف مفروم ناعماً
نصف كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً
فص ثوم مهروس
بصلة بيضاء صغيرة مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من عصير الليمون

التحضير

يخلط الثوم مع عصير الحامض والكمون والزيت في وعاء كبير. يضاف لحم البقر ويحرك معه جيداً. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.

تحضر الصلصة بخلط كل مكوناتها مع بعضها في وعاء صغير.

تطهى شرائح اللحم على دفعات في الزيت الساخن مع التحريك حتى تحمرّ من كل الجهات وتنضج حسب الذوق. تغطى شرائح اللحم المقلية لتبقى فاترة.

تقلى الفليفلة الملونة والبصل على دفعات في القدر نفسها حتى النضوج.

في غضون ذلك، تسخن أرغفة التورتيلا حسب التعليمات المذكورة على العلبة. يعاد مزيج اللحم والفليفلة الحلوة إلى القدر ويسخن المزيج فوق نار متوسطة.

يوزع خليط الفاهيتا على أطباق التقديم ويقدم مع التورتيلا والصلصة والغواكامول حسب الذوق.

الغواكامول: هي هريسة الأفوكادو مع البصل والثوم والفلفل الحرّيف والبندورة المقطعة والقليل من الحامض والملح.

هويفوس رانشيروس

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
٤ حبات بندورة متوسطة الحجم مفرومة خشناً
ملعقتا طعام من الماء
ملعقة طعام من الخل الأحمر
رأس فليفلة أحمر حلو متوسط الحجم، مفروم ناعماً، ٤ بيضات، ٤ أرغفة تورتيلا ذرة

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البصل مع التحريك حتى يذبل. تضاف البندورة والماء والخل. يترك المزيج على النار ليغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ١٥ دقيقة تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر. تضاف الفليفلة الحمراء الحلوة ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ٥ دقائق.
تستعمل ملعقة تحريك كبيرة ومسطحة لفتح أربع فجوات في مزيج البندورة. يفقس البيض فوق هذه الفجوات، بمعدل بيضة واحدة فوق كل فجوة، وتغطى القدر. يتابع الطهو على نار خفيفة لمدة ٧ إلى ٨ دقائق أو حتى يجمد البيض. توزع التورتيلا على الأطباق ويسكب مزيج البندورة والبيض بعناية فوق التورتيلا.

ملاحظة: يمكن استعمال الملوق البلاستيكي الكبير بدل الملعقة المسطحة لرفع مزيج البيض والبندورة من القدر إلى الطبق.

سلطة الفول الأسود

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ثلاثة أرباع الكوب من الفول الأسود المجفف، مسلوق
رأسان من الفليفلة الحمراء الحلوة، مشويان ومقشران ومقطعان إلى شرائح رقيقة
كوبان من حبات الذرة
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
رأس فليفلة أحمر حريف، مفروم ناعماً
ثلث كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً
فصا ثوم مهروسان
ملعقتا طعام من زيت الزيتون
ملعقة طعام من برش الليمون
نصف كوب من عصير الليمون
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

التحضير

يوضع الفول الأسود في وعاء صغير ويغمر بالماء ويترك طوال الليل. يصفى الفول من الماء في اليوم التالي ويوضع في قدر متوسطة مليئة بالماء المغلي ويسلق من دون غطاء حتى ينضج ثم يصفى. يخلط الفول المسلوق مع بقية المكونات في وعاء كبير. تقدم هذه السلطة مع الدجاج أو اللحم المشوي وتورتيلا الجبنة.

ملاحظة: تورتيلا الجبنة هي تورتيلا محشوة بالجبنة ومقلية في الزيت.

حساء البندورة المشوية والفليفلة الحمراء

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٢ إلى ٣ رؤوس فليفلة حمراء حلوة (٧٥٠ غ تقريباً)
نصف كيلوغرام من البندورة الحمراء الكبيرة، مشطورة إلى نصفين
ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة بنية متوسطة، مفرومة خشناً
فصا ثوم مهروسان
٤ رؤوس من الفليفلة الحمراء الحريفة الطويلة، مفرومة خشناً، كوبان من الماء
كوبان من مرقة الخضار، رذاذ زيت للطهو
ملعقتا طعام من الكريما الحامضة
ملعقتا طعام من البصل الأخضر المفروم ناعماً

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٥٠ درجة فهرنهايت.
تقطع رؤوس الفليفلة الحلوة إلى أرباع وتنظف من البذور والأغشية. توضع قطع الفليفلة، بحيث يكون جلدها إلى الأعلى، مع قطع البندورة في صواني مدهونة قليلاً بالزيت وتخبز من دون غطاء في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يصبح جلد الفليفلة أسود والبندورة طرية. توضع قطع الفليفلة المشوية في كيس نايلون أو ورق لمدة ٥ دقائق ثم ينزع عنها جلدها وتحفظ فاترة.
تترك البندورة ٥ دقائق لتبرد ثم تقشر.
يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البصل مع الثوم والفليفلة الحريفة، مع التحريك، حتى يذبل البصل. تضاف الفليفلة الحلوة والبندورة ويتابع الطهو مع التحريك لمدة ٥ دقائق. يضاف الماء والمرقة ويترك المزيج على النار حتى يغلي. تخفف بعدها النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق.
يهرس خليط البندورة في الخلاط على دفعات للحصول على هريسة ناعمة. تصفى هذه الهريسة عبر المنخل ويوزع الحساء على أطباق التقديم. تسكب فوقه الكريما الحامضة والبصل الأخضر.
يقدم الحساء مع التورتيلا المحمصة.

قوالب الكاراميل

الكمية تصنع ٦ أكواب

كوب سكر وكوب ماء، ٣ بيضات، صفار ٣ بيضات
نصف كوب إضافي من السكر، كوب من الحليب
١,٥ كوب من الكريما

التحضير

يحمى الفرن للدرجة ٣٠٠ فهرنهايت. يخلط السكر مع الماء في قدر متوسطة فوق نار خفيفة حتى يذوب السكر ولكن من دون أن يغلي. تمسح حواف القدر بفرشاة صغيرة مبللة بالماء للتخلص من كل حبيبات السكر الملتصقة على الحواف. يغلى المزيج من دون غطاء مع التحريك حتى يصبح بلون الكاراميل. ترفع القدر عن النار ويسكب محتواها في ٦ قوالب صغيرة مقاومة لحرارة الفرن، سعة كل منها ثلاثة أرباع الكوب تقريباً. يخفق البيض مع صفار البيض والسكر الإضافي في وعاء متوسط الحجم.

يغلى الحليب مع الكريما في قدر صغيرة. يضاف إليهما البيض المخفوق تدريجياً ويخفق المزيج جيداً. يسكب هذا المزيج فوق الكاراميل في القوالب. توضع القوالب في صينية فيها كمية كافية من الماء المغلي يغمر ثلاثة أرباع القوالب تقريباً. تخبز القوالب في الفرن لمدة ٣٥ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد محتواها، ثم ترفع القوالب من الصينية وتحفظ في الثلاجة طوال الليل. يقلب محتوى القوالب رأساً على عقب فوق أطباق التقديم.

ملاحظة: يمكن استعمال قالب واحد كبير بدل القوالب الستة الصغيرة للحصول على قالب كاراميل كبير.

إمباناداالدجاج والزيتون

الكمية تصنع ٢٤ قطعة

كوبان من مرقة الدجاج
ورقة غار، ٢ إلى ٣ صدور أو أفخاذ دجاج (٣٣٠ غ)
منظفة من الجلد
ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
فصا ثوم مهروسان
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
نصف كوب من الزبيب أو الكشمش
ثلث كوب من الزيتون الأخضر المنظف من النوى والمفروم خشناً
٥ رقاقات من العجينة المرقوقة الجاهزة
صفار بيضتين مخفوقان قليلاً

التحضير

توضع المرقة وورقة الغار في مقلاة متوسطة ويتركان على النار حتى الغليان. يضاف الدجاج وتحفف النار. يسلق الدجاج وهو مغطى لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى ينضج. يترك الدجاج ليبرد في القدر نفسها لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يفرم الدجاج ناعماً. يحتفظ بمقدار كوب واحد من سائل الطهو، ويرمى الباقي.

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البصل مع التحريك ليذبل. يضاف الثوم والكمون ويتابع الطهو حتى تفوح رائحة عطرة. يضاف الزبيب وكوب السائل المحتفظ به. يترك المزيج ليغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يتبخر السائل تقريباً. يضاف الدجاج والزيتون.

يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت وتدهن صينيتان بالزيت. تقطع رقاقات العجين إلى ٢٤ دائرة، قطر كل منها ١٠ سم، بواسطة قطاعة البسكويت. توضع ملعقة طعام من الحشوة وسط كل دائرة عجين، ثم تطوى العجينة فوق الحشوة ويضغط على حوافها جيداً للصقها ببعضها. تحزز حواف قطع العجين المحشوة (الإمباناداا) بالشوكة لجعلها جميلة. تصف قطع الامباناداا في الصواني المحضرة ويدهن سطحها بصفار البيض المخفوق.

تخبز الإمباناداا من دون غطاء في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى تحمرّ قليلاً ثم تقدم مع الكريما الحامضة أو اللبن.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

تمان الزعفران

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الأرز البسماتي
ماء
نصف ملعقة صغيرة خيوط زعفران
ملعقتا طعام ماء ورد
ثلث كوب سمنة أو زيت
ربع كوب لوز مسلوق ومقشر ومشطور إلى نصفين
بصلة متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
٢٥٠ غ لحم غنم أو بقر مفروم
نصف ملعقة صغيرة الى ملعقة خلطة بهارات عراقية
ملح
ربع كوب زبيب
٣ أكواب مرقة دجاج

التحضير

يوضع الأرز في وعاء ويغسل جيداً بالماء. يغمر الأرز بالماء البارد ويترك منقوعاً ٣٠ دقيقة.
توضع خيوط الزعفران في وعاء ويضاف إليها ماء الورد وتترك جانباً.
تحمى نصف كمية السمنة أو الزيت في مقلاة. يقلى فيها اللوز حتى يشقرّ، ثم يرفع بملعقة ذات ثقوب وينقل إلى طبق. يضاف البصل إلى المقلاة نفسها ويقلى حتى يذبل. تقوّى النار ويضاف اللحم المفروم ويتابع القلي، مع التحريك باستمرار، حتى يصبح اللحم كثير الكتل وتتبخر كل العصارة. تضاف حينها البهارات ونصف ملعقة صغيرة من الملح إضافة إلى الزبيب. يطهى الكل لمدة دقيقة إضافية، ثم ترفع القدر عن النار وتغطى وتترك جانباً.
تحمى بقية السمنة أو الزيت في قدر عميقة وتضاف إليها خيوط الزعفران مع ماء الورد ومرقة الدجاج. يغلى المزيج على النار.
يصفى الأرز ويضاف إلى المرقة المغلية. يرش الملح حسب الذوق. يحرك المزيج بين الحين والآخر حتى يبدأ الأرز بالغليان. تخفف حينها النار وتغطى القدر بإحكام وتترك على النار لمدة ٣٠ دقيقة.
يضاف مزيج اللحم إلى الأرز وتغطى القدر بفوطة مطبخ وتترك جانباً ١٠ دقائق.
يسكب الأرز في طبق التقديم ويرش فوقه اللوز المقلي. يمكن تقديم هذا الطبق مع الدجاج أو اللحم.

مكوّنات خلطة البهارات العراقية

نصف كوب حبات فلفل أسود
ربع كوب بذور كزبرة
ربع كوب أعواد قرفة
ربع كوب كبش قرنفل مسمار
ثلث كوب بذور كمون
ملعقتان صغيرتان حبات هال كاملة
٤ حبات جوزة طيب
نصف كوب بابريكا مطحونة

ملاحظة: تحفظ هذه الخلطة في مرطبان كتيم الهواء وتوضع في مكان جاف لا يتعرض للنور.

المطبخ العراقي كل السر في خلطة بهاراته

تشريب الدجاج

الكمية: ٤ إلى ٦ أشخاص

دجاجة واحدة وزنها ١,٥ كيلوغرام تقريباً
ليمونة حامض واحدة
ملح وبهار أسود
ملعقتا طعام سمنة أو زيت
رأس ثوم كامل وغير مقشر
كوب ماء

التحضير

تنظف الدجاجة وتمسح بالمحارم الورقية. تقطع الليمونة إلى أربع قطع وتفرك الدجاجة بقطع الليمون من الداخل والخارج. يرش الملح والبهار في بطن الدجاجة وعلى سطحها وتترك الدجاجة جانباً لمدة ٣٠ دقيقة حتى تمتص النكهات.
تحمى السمنة أو الزيت في قدر كبيرة وتُحمّر الدجاجة من كل الجهات. تُنزع القشرة الخارجية عن رأس الثوم بينما يترك الرأس على حاله مربوطاً بجذعه.
يغسل رأس الثوم جيداً ويضاف إلى الدجاجة. تخفف النار وتغطى القدر وتترك ١٠ دقائق على نار خفيفة.
يعصر ما تبقى من الليمون ويضاف العصير إلى القدر مع الماء. تغطى القدر بإحكام وتترك على نار خفيفة لمدة ساعتين تقريباً، مع ضرورة تقليب الدجاجة مرتين أثناء الطهو.
حين تنضج الدجاجة، تنقل إلى طبق التقديم وتحفظ ساخنة. تزال الدهون من العصارة الموجودة في القدر ويرفع رأس الثوم من القدر ويرمى.
تغلى العصارة على نار قوية حتى يتضاءل حجمها إلى النصف. يرش فوقها الملح والبهار حسب الذوق. تقطع الدجاجة إلى قطع صغيرة وتسكب فوقها العصارة وتقدم مع الأرز.

أقراص بالتمر على الطريقة العراقية

الكمية: ٦ أشخاص

كوب من القشطة الطازجة
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة المذوبة
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
كمية كافية من الدقيق المتعدد الاستعمالات
سكر ناعم , كبش قرنفل
٢٥٠ غ تمر مهروس + ملعقتا طعام زبدة في حرارة الغرفة + نصف كوب جوز مطحون ناعماً

التحضير

يخلط التمر المهروس مع الزبدة في حرارة الغرفة والجوز المطحون ناعماً للحصول على حشوة دبقة. تُقرّص هذه الحشوة إلى كرات أكبر قليلاً من حبات الكرز.
تذوّب الزبدة وتخلط مع القشطة الطازجة. يضاف إليها الباكينغ باودر وكمية كافية من الدقيق للحصول على عجينة ناعمة وإنما قابلة للدعك. تقسم هذه العجينة إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز.
تحشى كل كرة عجين بكرة من حشوة التمر، ثم تغلق بإحكام فوق الحشوة للحصول على كرة دائرية. توخز الكرة المحشوة بثلاثة أصابع من اليد لجعلها على شكل حبة تين (أنظري إلى الصورة).
تغرز حبة كبش قرنفل في كل قرص، ثم تخبز الأقراص في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تشقرّ قليلاً.
تخرج الأقراص من الفرن ويرش عليها السكر الناعم وتقدم مع العصير أو الشاي.

أقراص الحلو بالقلوبات

الكمية: ٦ أشخاص

كوب وربع الكوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع كوب سكر ناعم
نصف ملعقة صغيرة حب الهال
نصف ملعقة صغيرة قرفة
نصف ملعقة صغيرة يانسون
كوبان وربع الكوب دقيق متعدد الاستعمالات
ثلاثة أرباع الكوب من الجوز المفروم ناعماً والمحمص أو اللوز المحمص أو الصنوبر المحمص

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ الى ٣٧٥ درجة فرنهايت.
تخلط الزبدة مع السكر والتوابل. يضاف إليها الدقيق والمكسرات. يخلط الكل للحصول على عجينة متماسكة.
تُقرّص هذه العجينة إلى كرات بحجم حبة الجوز وتُصف في صينية غير مدهونة بالزيت على أن تبعد عن بعضها مسافة ٢,٥ سم تقريباً. تخبز الصينية في الفرن لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة حتى تجمد الأقراص ولكن من دون أن تحمرّ.

ملاحظة: يمكن رش السكر الناعم فوق الأقراص وهي لا تزال فاترة، ثم تغمس في السكر الناعم مرة جديدة بعد أن تبرد.

كبة الحامض العراقية

الكمية: ٦ إلى ٨ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر مع عظامه، مقطع إلى مكعبات
١٠ حبات لفت متوسطة الحجم
١٢ ورقة سلق مغسولة ومفرومة
كوب حمص منقوع ومصفى من الماء
٣ رؤوس بندورة متوسطة الحجم، مفرومة
٣ بصلات متوسطة الحجم، مفرومة
ثلاثة أرباع الكوب سمنة
نصف كوب أرز، عصير ليمون أبو صفير

الكبة

نصف كيلوغرام لحم غنم أو بقر مدقوق
٣ أكواب أرز
بصلة متوسطة الحجم
ملح وقرفة وبهار حلو

الحشوة

نصف كيلوغرام لحم غنم مفروم
نصف كوب صنوبر
٤ بصلات مفرومة
ثلاثة أرباع الكوب سمنة

التحضير

يغسل اللحم مع عظامه ثم يوضع في قدر ويغمر بالكثير من الماء ويسخن على النار. تزال الزفرة عند ظهورها ثم يضاف عود قرفة والقليل من الملح. يسلق اللحم على النار حتى يسهل غرز الشوكة فيه.

يفرم البصل ويقلى في الزيت حتى يذبل ويطرى. تضاف البندورة المقشرة والمفرومة إلى البصل. ترفع العظام من القدر ويحتفظ باللحم والمرقة. يسكب اللحم والمرقة فوق البصل والبندورة. يضاف أيضاً السلق المفروم والحمص المنقوع والمزيد من الماء الساخن. يطهى الكل على النار لمدة ١٥ دقيقة.

في هذه الأثناء، تحضر حشوة الكبة. يقلى الصنوبر في الزيت الساخن، ثم يضاف إليه البصل المفروم ويتابع القلي حتى يذبل البصل. يضاف اللحم والملح والبهار الحلو والقرفة. يطهى الكل على النار حتى ينضج اللحم ويمتص كل العصارة. ترفع الحشوة عن النار وتترك لتبرد.

يخلط لحم الكبة مع الأرز المغسول والمصفى وكمية كافية من الملح. تُقرص الكبة إلى كرات صغيرة وتحشى بالحشوة للحصول أخيراً على أقراص دائرية محشوة. ننصحك بتبليل اليدين بالماء أثناء تقريص الكبة.

تقشر حبات اللفت وتقطع إلى دوائر رقيقة.

يغسل نصف كوب من الأرز ويضاف إلى الحساء مع شرائح اللفت. يضاف أيضاً عصير ٣ ليمونات أبو صفير وعصير ليمونة واحدة إلى الحساء. يطهى الحساء على النار حتى يصبح اللفت طرياً. يرش الملح حسب الحاجة.

مباشرة قبل التقديم، تضاف أقراص الكبة إلى الحساء وتغلى معه حتى تنضج. يفترض أن يتكثف الحساء عندها. يقدم الحساء ساخناً بمثابة وجبة كاملة.

بورك الجبنة

نصف علبة جبنة عكاوي مقطعة إلى شرائح
نصف علبة جبنة مجدولة مقطعة إلى شرائح
بيضة واحدة
ملعقة طعام دقيق
٣ إلى ٤ ملاعق طعام بقدونس مفروم
زيت لقلي قطع البورك (الرقائق)
عجينة فايلو

التحضير

تنقع شرائح جبنة العكاوي والجبنة المجدولة في الماء البارد، ويُغيّر الماء كل نصف ساعة تقريباً للتخلص من معظم الملح الموجود في الجبنة. تُصفى بعدها شرائح الجبنة وتجفف بمحارم ورقية ثم تهرس بالشوكة لتصبح ناعمة القوام. تخلط هذه الجبنة مع البيض والدقيق والبقدونس للحصول على مزيج رطب.

يُذوّب الثلج عن عجينة الفايلو وتُكدّس ٦ إلى ٧ رقائق من العجينة فوق بعضها البعض. تستعمل قطاعة البسكويت أو كوب الماء لتقطيع كدسة العجين إلى دوائر.

تُفصل الدوائر عن بعضها البعض ويحتفظ ببقية العجين جانباً لاستعماله لاحقاً.

يسكب مقدار ربع ملعقة صغيرة من مزيج الجبنة وسط كل دائرة فايلو، وتوضع فوقه دائرة فايلو أخرى. ثم يضغط عليها. تُكرر العملية نفسها بحيث يتم تكديس ٦ إلى ٧ دوائر عجين فوق بعضها البعض مع ضرورة سكب نصف ملعقة صغيرة من الحشوة بين كل رقاقتين.

يحمى الزيت في مقلاة نصف عميقة وتقلى قطع البورك حتى تنتفخ وتشقر. ثم ترفع من المقلاة وتصفى على محارم ورقية للتخلص من فائض الزيت. تقدم البورك ساخنة أو فاترة.

إجعلي مائدتك مكسيكية من ألفها إلى يائها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج تشيبوتايل مع الأناناس المشوي والبصل والكزبرة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من صدر الدجاج المنظف من الجلد
بصلتان حمراوان مقطعتان إلى جوانح
رأس أناناس صغير مفروم خشنا
نصف علبة من أوراق الكزبرة الطازجة

معجون التشيبوتايل

٣ رؤوس فليفلة خضراء حريفة يابسة (تشيبوتايل)
ملعقتا طعام من خل التفاح
ملعقتا طعام من الماء
بصلة حمراء صغيرة مفرومة خشناً
فصا ثوم مقطعان إلى أرباع
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون

التحضير

يحضر معجون الحرّ الأخضر (التشيبوتايل) بنقع رؤوس الفليفلة الحريفة في الخل لمدة ١٠ دقائق. يهرس بعدها خليط الفليفلة مع الماء والبصل والثوم والكمون للحصول على معجون ناعم. يوضع هذا المعجون في قدر صغيرة ويترك على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويترك الخليط يغلي من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتكثف المعجون.
يقطع لحم الدجاج إلى مكعبات صغيرة ويخلط مع نصف كمية معجون التشيبوتايل في وعاء متوسط الحجم. يطهى البصل مع الأناناس على مصبّغ محمى ومدهون بالزيت أو يشويان على الفحم لمدة ١٠ دقائق تقريباً. تغرز قطع الدجاج المخللة في أسياخ خشبية وتشوى على الفحم أو تخبز في الفرن حتى ينضج لحم الدجاج ويتغير لونه.
يخلط البصل والأناناس مع الكزبرة ويقدم الخليط مع الدجاج المشوي وبقية معجون التشيبوتايل.
ملاحظة: يمكن استبدال الدجاج بالقريدس أو لحم الغنم أو البقر. فليفلة التشيبوتايل هي فليفلة خضراء يابسة ومدخنة تمتاز بنكهة مدخنة قوية بدل النكهة الحرّيفة. يبلغ طولها ٦ سم تقريباً ويصبح لونها بنياً داكناً حين تصبح يابسة.

ناتشوز الفاصوليا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

علبة وزنها ٤٢٠ غ من الفاصوليا المكسيكية المصفاة
علبة وزنها ٣٠٠ غ من الفاصوليا الحمراء المشطوفة المصفاة والمهروسة
ملعقتا طعام من معجون البندورة
ملعقة طعام من الماء
علبة وزنها ٢٣٠ غ من رقاقات التورتيلا
١,٥ كوب من جبنة التشيدار المبشورة خشناً
رأس أفوكادو كبير
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من عصير الليمون
نصف كوب من الكريما الحامضة
ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

التحضير

يحمى الفرن للدرجة ٤٠٠ فهرنهايت. يسخن نوعا الفاصوليامع معجون البندورة الماء في قدر كبيرة غير لاصقة، ثم يحفظ المزيج ساخناً.
توضع رقاقات التورتيلا في طبق كبير مقاوم لحرارة الفرن وترش عليها جبنة التشيدار. تخبز الرقاقات في الفرن لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تذوب الجبنة.
في غضون ذلك، يهرس الأفوكادو في وعاء صغير وتضاف إليه نصف كمية خليط البصل والبندورة وعصير الليمون. يسكب مزيج الفاصوليا ومزيج الأفوكادو والكريما الحامضة فوق رقاقات التورتيلا الساخنة. توزع بقية البصل والبندورة والكزبرة فوق الناتشوز.

حساء التورتيلا مع أرغفة التورتيلا الهشة

الكمية تكفي ٨ أشخاص

مكونات الحساء

نصف بصلة بيضاء مفرومة خشناً
نصف كيلوغرام من البندورة
٦ فصوص ثوم مقشرة
رأسان مجففان من الفليفلة الحمراء الحريفة، منظفان من البذور والضلوع
رأسان مجففان من فليفلة الأنشو، منظفان من الأعناق والبذور والضلوع
١,٥ كوب من الزيت النباتي للقلي
١٠ أرغفة تورتيلا ذرة مقطعة إلى أشرطة عرضها نصف سنتيمتر، ٨ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو اليابس المفتت
ملعقة صغيرة من الملح
بهار أسود

صلصة الأفوكادو

رأسان جامدان وإنما ناضجان من الأفوكادو
رأس بندورة صغير مفروم ناعماً
ثلثا الكوب من البصل الأبيض المفروم ناعماً
١ إلى ٢ رأس فليفلة حريفة منظف من البذور ومفروم ناعما، ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم، ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من حبات البهار السوداء
شرائح ليمون

التحضير

يصف البصل والبندورة والثوم في طبقة واحدة في صينية خبز وتخبز الصينية في الفرن لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة مع ضرورة تقليب محتواها بين الحين والآخر حتى تتفحم قشرة البندورة تقريباً. تترك الخضار لتبرد.
يحمى مصبّ فوق نار متوسطة ليصبح ساخناً جداً. تشوى عليه الفليفلة الحريفة لتطرى ثم تنقل إلى وعاء. يضاف إليها الماء الساخن ليغمرها وتترك الفليفلة في الماء لمدة ٢٠ دقيقة حتى تصبح طرية.
تصفى الفليفلة وتنقل إلى خلاط الطعام. يضاف إليها خليط الخضار ويهرس الكل للحصول على هريسة ناعمة. يحمى الزيت في مقلاة كبيرة وتقلى أشرطة التورتيلا لتصبح هشة ثم تصفى على محارم ورقية.
تخلط المرقة مع هريسة الفليفلة ويغلى المزيج على النار مع التحريك. تضاف رقاقات التورتيلا المطحونة والأوريغانو والملح ويغلى المزيج من دون غطاء، مع التحريك بين الحين والآخر، لمدة ٣٠ إلى ٤٥ دقيقة حتى تطرى التورتيلا ويتكثف الحساء قليلاً.
يرش الملح والبهار فوق الحساء حسب الضرورة.
في غضون ذلك، تحضر الصلصة. يقطع رأسا الأفوكادو إلى أرباع ويقشران وينظفان من النوى ويقطعان إلى مكعبات صغيرة.
تخلط مكعبات الأفوكادو مع البندورة والبصل والفليفلة الحريفة والبقدونس المفروم وعصير الليمون والملح وحبات الفلفل المدقوقة في وعاء. يحرك الخليط جيداً.
توزع الصلصة مع بقية أشرطة التورتيلا وأغصان البقدونس على ٨ أطباق حساء ثم يسكب الحساء فوقها. يقدم الحساء مع شرائح الليمون.

بوريتوز العجل المكسيكية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١ إلى ٢ ملعقة طعام من زيت الزيتون
نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
فص ثوم مهروس
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
علبة وزنها ٤٠٠ غ من البندورة المفرومة أو بندورة طازجة مقشرة ومفرومة
نصف كوب من الماء
علبة وزنها ٣٠٠ غ من الفاصوليا المشطوفة والمصفاة، ٤ أرغفة تورتيلا كبيرة
كوب من جبنة التشيدار المفرومة
ملعقة صغيرة من البابريكا الحريفة
ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الحامضة
ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة متوسطة ويقلى اللحم المفروم مع التحريك حتى يصبح بني اللون. يضاف البصل والثوم والتوابل. يطهى الخليط مع التحريك حتى يذبل البصل. تضاف البندورة المفرومة مع عصيرها، وكذلك الماء والفاصوليا. يطهى الخليط على النار من دون غطاء لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يتكثف. يحمى الفرن لغاية الدرجة ٣٥٠ فهرنهايت. توزع حشوة اللحم على أرغفة التورتيلا. يلف كل رغيف فوق حشوته وتثبت اللفافة بعود أسنان. توضع لفافات التورتيلا في صينية فرن مدهونة بالزيت وترش عليها الجبنة والبابريكا.

تخبز الصينية في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تسخن لفافات التورتيلا.
تنزع أعواد الأسنان عن اللفافات وتقدم مع الكريما الحامضة والكزبرة وغموس الغواكامول.

غموس الغواكامول

رأسان متوسطان من الأفوكادو
نصف بصلة صغيرة حمراء، مفرومة ناعماً
رأس بندورة متوسط الحجم منظف من البذور ومفروم ناعماً
ملعقة طعام من عصير الليمون
ربع كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً
نصف رأس ثوم مهروس (اختياري)

يهرس الأفوكادو بالشوكة ثم يخلط مع بقية المكونات. يمكن تقديم هذا الغموس مع الناتشوز والبوريتوز والفاهيتا والتاكو.

شرائح الهامور مع كريما الأفوكادو والذرة المشوية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ رؤوس فليفلة تشيبوتايل يابسة
ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
فصا ثوم مهروسان
ثلث كوب من أوراق الأوريغانو الطازجة
ملعقتا طعام من معجون البندورة
ملعقتا طعام من الماء
شريحتان، وزن كل منهما ٤٠٠ غ، من الهامور أو أي نوع آخر من السمك الأبيض
٢ إلى ٣ عرانيس ذرة (وزنها ٥٠٠ غ تقريباً)
٨ أرغفة تورتيلا كبيرة، ليمونتان مقطعتان إلى شرائح، كريما أفوكادو

التحضير

توضع فليفلة التشيبوتايل في وعاء صغير من الماء المغلي وتترك منقوعة لمدة ١٥ دقيقة. تصفى بعدها الفليفلة وتفرم خشناً.
يحمى الزيت في مقلاة صغيرة ويقلى البصل مع الثوم حتى يذبل البصل. تضاف الفليفلة والأوريغانو ومعجون البندورة والماء. يترك الخليط على النار حتى يغلي. ترفع القدر عن النار ويهرس الخليط في خلاط الطعام للحصول على معجون سميك.
توضع شريحتا السمك في طبق كبير ويدهن معجون الفليفلة على جانبي كل شريحة سمك. يغطى الطبق ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. في غضون ذلك، تحضر كريما الأفوكادو.
تشوى عرانيس الذرة على الفحم أو فوق مصبّ مدهون بالزيت حتى تحمرّ قليلاً وتنضج، ثم تقطع إلى شرائح سميكة وتغطى لتبقى فاترة.
تطهى شريحتا السمك فوق المصبع نفسه حتى تحمران وتنضجان.
في هذه الأثناء، تسخن أرغفة التورتيلا قليلاً.
يوزع السمك والذرة وكريما الأفوكادو والتورتيلا على أطباق التقديم. يقدم الطبق مع شرائح الليمون.
لتحضير كريما الأفوكادو، يهرس الأفوكادو مع الكريما الحامضة للحصول على مزيج ناعم. تضاف الكزبرة وعصير الليمون.

بوظة جوز الهند

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٤٠٠ مل من كريما جوز الهند
٣٠٠ مل من الكريما، كوب من الحليب
عود فانيلا، صفار ٦ بيضات
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
ثلثا الكوب من برش جوز الهند

التحضير

تخلط كريما جوز الهند مع الكريما والحليب في قدر صغيرة. يشطر عود الفانيلا بالطول إلى نصفين وتكشط البذور فوق القدر. يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم يصفى فوق وعاء كبير مقاوم للحرارة. ترمى حبات الفانيلا. يخفق صفار البيض مع السكر في وعاء متوسط الحجم ثم يضاف مزيج الكريما الساخن تدريجياً ويتابع الخفق. يصفى المزيج ثم يعاد إلى القدر نفسها ويحرك فوق نار خفيفة حتى يتكثف قليلاً ولكن من دون أن يغلي. يضاف إليه برش جوز الهند. يسكب هذا المزيج في قدر من الستانلس ستيل ويغطى ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة حتى يجمد تقريباً. ثم تخرج البوظة من الثلاجة وتفرم خشناً ثم تخفق في وعاء كبير بواسطة الخلاط الكهربائي لتصبح ناعمة. تسكب البوظة في وعاء بلاستيكي وتغطى وتوضع في قسم التجليد من الثلاجة حتى تجمد.

ملاحظة: يمكن تحضير البوظة أيضاً في آلة البوظة باتباع تعليمات الصانع.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

أطباق فرنسية تنقلنا إلى الشانزيليزيه

الدجاج بالفخار

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من قطع الدجاج الصغيرة المقطعة إلى مكعبات (من دون الجلد)، زيت وزبدة لقلي مكعبات الدجاج، كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات، كوب من خليط البازيلا والجزر باقة بقدونس، نصف كوب زيتون أخضر من دون نوى، ١٠ إلى ١٢ بصلة صغيرة، ٤ بيضات مسلوقة كوب من الفطر المعلب والمصفى ١٥٠ غ لحم حبش مدخن مفروم، ٢٠٠ غ كبدة دجاج منظفة ومفرومة (اختياري)، ١٠٠ غ زبدة نصف كيلوغرام عجينة باف، ملح وبهار

التحضير

تقلى قطع الدجاج في الزيت والزبدة حتى يتغير لونها وتصبح وردية. توزع بعدها على ٦ إلى ٨ أطباق حساء فردية صغيرة وتسكب فوقها صلصة القلي.

توضع مكعبات البطاطا والجزر والبازيلا فوق قطع الدجاج في كل طبق. يقلى البصل في ملعقة طعام من الزيت ليصبح ذهبي اللون وينضج تقريباً ثم يضاف إلى أطباق الدجاج. يقلى الفطر مع لحم الحبش في ملعقة طعام من الزبدة لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الخليط إلى قطع الدجاج.

تنظف كبدة الدجاج وتفرم وتغسل ثم تجفف وتقلى. يرش عليها الملح والفلفل وتضاف إلى قطع الدجاج. يفرم البيض المسلوق إلى قطع صغيرة ويضاف إلى قطع الدجاج. كما تضاف حبات الزيتون الخالية من النوى.

يرش فوقها القليل من البهار الأبيض والبقدونس المفروم والملح والقليل من ماء الفطر الذي كان في العلبة.

ترق عجينة الباف لتصبح سماكتها نصف سم ثم تقطع إلى قطع أكبر قليلاً من حجم طبق الحساء الفردي. تدهن حواف كل طبق حساء بالماء قبل تغطيته بقطعة العجين ولصقها عليه جيداً. يدهن أعلى كل طبق حساء بصفار البيض وتفتح فجوة وسط كل عجينة للسماح بالبخار من الخروج منها أثناء الطهو. يزين كل طبق حساء بالأزهار والأوراق المحضرة من بقايا عجينة الباف على أن تدهن هذه الأزهار والأوراق هي أيضاً بصفار البيض قبل لصقها على العجينة الموضوعة فوق كل طبق حساء. تخبز أطباق الحساء في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطح العجينة ذهبي اللون ومنتفخاً وتنضج المحتويات في الداخل.

حساء البازيلا

الكمية تكفي ٦ أشخاص

عودان من الكرفس، مغسولان ومقشران ومفرومان، رأسان متوسطان من البطاطا، مغسولان ومقشران ومفرومان، بصلتان مقشرتان ومفرومتان

٧٥٠ غ بازيلا طازجة، ١٥٠ غ زبدة، كوب كريما طازجة، ١٢ كوب مرقة دجاج أو لحم، ملح وبهار

التحضير

تحمى الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل المفروم حتى يطرى ويصبح شاحب اللون. تضاف البطاطا مع الكراث، وكذلك البازيلا. يقلى الكل لمدة ٥ دقائق، ثم تضاف مرقة الدجاج أو اللحم. يرش الملح والبهار حسب الحاجة ويطهى الحساء من دون غطاء حتى تنضج الخضار جيداً. يهرس الحساء في خلاط الطعام ثم يخلط مع الكريما الطازجة ويقدم.

ملاحظة: يمكن استعمال طنجرة الضغط لتوفير الوقت أثناء الطهو. كما يمكن استعمال البازيلا المجلدة في حال عدم توافر البازيلا الطازجة.

روستو على الطريقة الفرنسية

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٢ كلغ من شهباية البقر أو العجل
١٠٠ غ سمنة نباتية
جزرتان وبصلة كراث وعود كرفس وورقتا غار
بصلتان متوسطتان
رأسا ثوم، ٨ حبات بهار حلو كاملة
ملح وبهار أبيض
كوبان من الماء وكوب من عصير العنب الأبيض

التحضير

يغسل ويقطع كل من الجزر والبصل والكراث والكرفس إلى قطع من ٢ سم. تخلط هذه الخضار مع حبات الهال وورقتيّ الغار في وعاء.
ينظف رأسا الثوم من الأوساخ ويشق كل رأس في منتصفه، ثم يوضعان مع الخضار في الوعاء. إنها المطليبات.
توضع السمنة النباتية في قدر كبيرة خاصة بالفرن ولها غطاء، وتحمى السمنة على النار.
يرش الملح والبهار فوق اللحم ثم يقلى اللحم في السمنة الساخنة حتى يشقرّ من كل الجهات.
توزع الخضار حول شهباية اللحم قبل خبزها من دون غطاء في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
يضاف كوبا الماء مع كوب عصير العنب الأبيض إلى اللحم والخضار ويتابع الخبز لمدة ساعتين مع ضرورة تبليل اللحم والخضار بين الحين والآخر بالعصارة، حتى ينضج اللحم ويصبح ذهبي اللون.
لتحضير الصلصة، ترفع العصارة الموجودة في صينية اللحم والخضار وتصفى في مصفاة بحيث يتم استخراج كل صلصة الخضار. يضاف إليها مقدار ملعقة طعام من الرو إذا لم تكن هذه الصلصة بالقوام المطلوب.

ملاحظة: يتم تحضير الرو بخلط ملعقة طعام من الزبدة المقلية مع ملعقة طعام من الدقيق.
يجب إضافة المزيد من الماء الساخن أثناء الطهو إذا تضاءل حجم الماء في الصينية.

سلطة الخضار والسلطعون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٢٠٠ غ من لحم السلطعون (سورامي) المفتت إلى خيوط رفيعة
رأسان متوسطان من البندورة، مفرومان ناعماً
حبتان متوسطتان من الأفوكادو مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات
رأسان من البطاطا مسلوقان ومقطعان إلى مكعبات
رأس فليفلة أخضر ورأس فليفلة أحمر مقطعان إلى عيدان طويلة ورفيعة
حبتا خيار مقشرتان ومقطعتان إلى عيدان رفيعة وطويلة

الصلصة

نصف كوب من زيت الزيتون
ربع كوب من عصير الليمون
ربع كوب من الخل الأحمر
ملح وبهار أبيض

التحضير

يفتت لحم السلطعون إلى خيوط رفيعة ثم يخلط مع البندورة والأفوكادو والبطاطا والفليفلة والخيار.
يوضع زيت الزيتون مع عصير الليمون والخل والملح والفلفل في إناء زجاجي ويرج الخليط جيداً.
تسكب هذه الصلصة فوق الخضار وتزين السلطة بوردة جميلة مصنوعة من قشرة البندورة. تقدم السلطة فوراً.

لفافات سمك السلمون

الكمية تكفي ٥ أشخاص

كيلوغرام من شرائح السمك الأبيض مثل اللقز أو الهامور، نصف كيلوغرام من فيليه السلمون المقطعة إلى أشرطة، بياض بيضتين وبيضة كاملة لترطيب رقاقة النايلون، نصف كوب من الكريما الطازجة ملح وبهار أبيض وجوزة طيب

التحضير

يهرس لحم السمك الأبيض في خلاط الطعام، ثم يضاف إليه الملح والبهار وجوزة الطيب والكريما الطازجة وبياض البيض للحصول على مزيج دبق. يقسم مزيج اللحم إلى أقراص من ١٥٠ إلى ٢٠٠ غ حسب الذوق.

تدهن رقاقة نايلون ببياض بيضة ويسطح فوقها قرص سمك براحة اليد أو بالشوبك. تقطع فيليه السلمون إلى أشرطة طويلة ومتساوية بحيث يكون طول شريط السلمون موازياً لطول قرص السمك المسطح.

يوضع شريط السلمون في وسط قرص السمك المسطح، ثم يلف القرص فوق حشوته مثل قطعة النقانق.

تغمس قطع السمك المحضرة في الدقيق ثم تقلى في الكثير من الزيت الساخن فوق نار متوسطة حتى ينضج قرص السمك من الداخل. كما يمكن صف لفافات السمك المدهونة بالزيت في صينية مبطنة بورق البارشمان ومدهونة بالزيت. تخبز الصينية في الفرن حتى تنضج اللفافات وتصبح قاسية الملمس. تقطع بعدها لفافات السمك إلى شرائح وتقدم مع الخضار المسلوقة.

جاتوه البرتقال الرخامي

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٥ بيضات في حرارة الغرفة
كوبان من السكر
كوب من عصير البرتقال
نصف كوب من الزيت النباتي
١٥٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة والمبرّدة
كوبان وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق
المتعدد الاستعمالات
ملعقة طعام من برش البرتقال
نصف ملعقة طعام من برش الليمون
ملعقتان صغيرتان باكينغ باودر
ربع ملعقة صغيرة فانيلا

التحضير

يدهن قالب جاتوه قطره ٢٨ إلى ٣٠ سم بالزبدة ويرش فوقه الدقيق. يخفق البيض ليصبح شاحب اللون، ثم يضاف إليه السكر ويتابع الخفق حتى يذوب السكر. يضاف عصير البرتقال والزيت النباتي والدقيق والباكينغ باودر والفانيلا وبرش الليمون وبرش البرتقال. يحرّك المزيج بملوق بلاستيكي للحصول على خفيق ناعم وخفيف.
يقسم هذا الخفيق قسمين. يخلط القسم الأول مع الشوكولا المذوبة والمبرّدة بواسطة ملوق بلاستيكي للحصول على خفيق داكن اللون.
تسكب بالتناوب ملعقتا طعام من الخفيق الأبيض وملعقتا طعام من الخفيق الداكن في قعر قالب الجاتوه، وتكرر العملية على هذا النحو حتى الانتهاء من سكب كل الخفيق الأبيض وكل الخفيق الداكن اللون. بهذه الطريقة، يتم الحصول على جاتوه رخامي المظهر.
يخبز الجاتوه في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى يغرز العود الخشبي نظيفاً بعد غرزه في وسط الجاتوه.
يخرج الجاتوه من الفرن ويترك ليبرد ثم يقلب. يمكن تزيين الجاتوه بصلصة الشوكولا حسب الذوق.

موس الفراولة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من الفراولة الطازجة المفرومة والمهروسة
كوبان ونصف الكوب من الكريما الطازجة المخفوقة لتصبح شانتيي
علبة من جيلو الفراولة
ربع كوب من الماء المغلي
ربع كوب من الماء البارد
ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين مذوبة في ٥ ملاعق طعام من الماء الفاتر

التحضير

تهرس حبات الفراولة للحصول على هريسة ناعمة. يضاف إليها نصف كوب من السكر ويخلط معها.
تخفق الكريما الطازجة لتصبح جامدة.
تذوب علبة الجيلو في الماء المغلي والماء البارد. يخلط بعدها مزيج الجيلو مع هريسة الفراولة ومسحوق الجيلاتين المذوب. يضاف نصف كوب من الكريما المخفوقة إلى مزيج جيلاتين الفراولة، ثم يخلط كل هذا المزيج مع ما تبقى من الكريما. يخلط المزيج بعناية بواسطة شريط معدني.
يسكب الموس في أكواب زجاجية طويلة ويترك في الثلاجة حتى يجمد. تزين أكواب الموس بحبات الفراولة أو التوت الأحمر وتقدم بمثابة نوع من الحلوى الباردة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج مع الخضار في أطباق التورتيلا

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ أرغفة تورتيلا مكسيكية مع الكثير من الزيت لقليها
كيلوغرام لحم دجاج مفروم خشناً
٣ فصوص ثوم مهروسة
بصلة متوسطة مفرومة
ربع كوب زيت نباتي
رأسا فليفلة حمراء وخضراء حريفان، مفرومان
ربع كوب ذرة
رأس فليفلة أخضر حلو ورأس فليفلة أحمر حلو، مقطعان إلى شرائح
ملعقتا طعام صلصة حريفة

التحضير

لتحضير الحشوة، يحمى الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم ليذبلا. تضاف قطع الدجاج مع الفليفلة الخضراء والحمراء والفليفلة الحريفة وملعقتيّ طعام من الصلصة الحريفة. يطهى الخليط على النار حتى يتبخر كل ماء الدجاج وتنضج الخضار واللحم قليلاً. يرش الملح حسب الحاجة.

يحمى كوب من الزيت النباتي في قدر صغيرة. يوضع رغيف تورتيلا في الزيت ويضغط على وسطه بكوب زجاجي طويل. يضغط على الكوب جيداً ويتابع قلي رغيف التورتيلا حتى يشقرّ ويتخذ شكل طبق (أنظري إلى الصورة).

ترفع أرغفة التورتيلا المقلية وتقلب رأساً على عقب للتخلص من فائض الزيت ثم تحشى بحشوة الدجاج وتقدم مع سلطة الأفوكادو والبندورة والفليفلة.

أطباق مكسيكية بطعمها اللذيذ وألوانها الشهية

سلطة قيصر مع الدجاج المتبل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

رغيف خبز محمص، فص ثوم مهروس
ثلث كوب زيت زيتون وملعقة صغيرة أعشاب ريفية
خسة واحدة مفتتة إلى قطع صغيرة
كوب من رقاقات جبنة البارمسان
صدرا دجاج مخلان، وصفة صلصة قيصر

تخليل الدجاج

ملعقة صغيرة كمون وملعقة صغيرة بابريكا
ربع ملعقة صغيرة مسحوق فلفل حريف
ربع مكعب مرقة دجاج
١ إلى ٢ فص ثوم مهروس
٤ ملاعق صغيرة زيت زيتون أو زيت نباتي
ربع كوب عصير ليمون
ملح وبهار أسود
رأس فليفلة أحمر حريف مفروم ناعماً

صلصة قيصر

فص ثوم مهروس، ملعقتا طعام خردل ديجون
٢ إلى ٣ ملاعق طعام عصير ليمون
ملعقتان صغيرتان صلصة وورشستر
نصف ملعقة صغيرة أعشاب ريفية
٤ إلى ٥ ملاعق طعام زيت زيتون
ملعقتا طعام مايونيز (اختياري)
للحصول على صلصة قيصر تخلط كل هذه المكونات مع بعضها.

التحضير

يشوى الدجاج في الفرن أو على الفحم ثم يقطع إلى قطع صغيرة. يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت ويقطع رغيف الخبز إلى مكعبات من ٢ سم.
يخلط الثوم مع الزيت والأعشاب الريفية في وعاء كبير. تضاف إليه مكعبات الخبز وتخلط معه جيداً.
توزع مكعبات الخبز المتبلة في قعر صينية وتخبز في الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى تحمرّ قليلاً.
تخلط أوراق الخس مع مكعبات الخبز ولحم الدجاج. تسكب الصلصة فوق السلطة ويوزع فوقها برش جبنة البارمسان.

سلطة الفاصوليا والسبانخ

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

بصلة صغيرة حمراء مفرومة
رأسا بندورة متوسطان مفرومان
٢٠٠ غ أوراق سبانخ مفرومة ناعماً
نصف كيلوغرام فاصوليا متنوعة، مشطوفة ومصفاة، ربع كوب أوراق كزبرة طازجة، ربع كوب بقدونس طازج، نصف كوب صلصة خل، تخلط كل الخضار مع الفاصوليا ثم تضاف إليها صلصة الخل.

صلصة الخل

ربع كوب من خل التفاح، ربع كوب زيت زيتون
رشة بهار أبيض، فص ثوم مفروم ناعماً، ملح

تخلط هذه المكونات مع بعضها لتحضير الصلصة وتقديمها مع السلطة.

ملاحظة: إنها سلطة ممتازة مع أطباق اللحم أو السمك أو الدجاج المشوية.

مافن الذرة المكسيكي

الكمية تصنع ١٢ قطعة

١,٥ كوب دقيق ذرة
نصف كوب دقيق متعدد الاستعمالات
ربع كوب زيت
١,٥ كوب حليب الزبدة
ملعقتان صغيرتان باكينغ باودر
ملعقة صغيرة سكر
ملعقة صغيرة ملح
نصف ملعقة صغيرة باكينغ صودا
بيضتان

التحضير

يحمى الفرن للدرجة ٤٠٠ فرنهايت. يبطن ١٢ قالب مافن بقوالب ورقية.
تخلط كل المكونات مع بعضها وتخفق لمدة ٣٠ ثانية ثم تسكب في القوالب الورقية وتخبز في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى تشقرّ. تقدم هذه الفطائر مع الطعام المكسيكي وهي ليست نوعاً من الحلوى.
ملاحظة: يمكن إضافة نصف كوب من حبات الذرة إلى خفيق المافن حسب الذوق.
للحصول على حليب الزبدة، تضاف ٣ ملاعق طعام من عصير الليمون إلى ١,٥ كوب من الحليب.

فطيرة تيمال

نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
كوب من البصل الأخضر المفروم
نصف كوب من الفليفلة الخضراء المفرومة
نصف كوب من الفليفلة الحمراء المفرومة
ملعقة طعام من معجون البندورة أو علبة صغيرة من صلصة البندورة، ١,٥ كوب ذرة
ربع كوب زيتون مهروس
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة
ملعقة طعام سكر
نصف ملعقة صغيرة ملح وربع ملعقة صغيرة بهار أسود، ملعقتان صغيرتان مسحوق فلفل حريف
١,٥ كوب جبنة تشيدار صفراء

الطبقة العلوية

ثلاثة أرباع الكوب من دقيق الذرة
نصف ملعقة صغيرة من الملح
كوبان من الماء البارد
ملعقة طعام من الزبدة

التحضير

يقلى اللحم مع البصل والفليفلة الخضراء والحمراء حتى يتغير لون اللحم.
تضاف صلصة البندورة، والذرة، والزيتون، والثوم، والسكر، والملح، ومسحوق الفليفلة الحريفة والبهار الأسود.
يطهى الكل معاً لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يتكثف.
تضاف الجبنة ويحرك المزيج حتى تذوب الجبنة.
يحضر طبق زجاجي مقاوم للحرارة قطره ٢٠ إلى ٢٥ سم وتنقل الحشوة إلى هذا الطبق.
يخلط دقيق الذرة مع الماء والملح ويطهى على النار ليتكثف. تضاف الزبدة ويسكب المزيج فوق خليط اللحم ويوزع فوقه بالتساوي.
يخبز الطبق لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يشقرّ سطحه.

كرات البوظة المكسيكية المقلية

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام بوظة بنكهة اللوز، بيضتان مخفوقتان، دقيق وبسكويت مطحون، زيت للقلي

التحضير

تقرص البوظة إلى كرات باستعمال مغرفة البوظة وتحفظ هذه الكرات في قسم التجليد من الثلاجة حتى تقسو تماماً.

تغمس كرات البوظة في الدقيق، ومن ثم في البيض وبعدها في البسكويت المطحون في خلاط الطعام ومجدداً في البيض والبسكويت المطحون.

تعاد كرات البوظة مرة أخرى إلى قسم التجليد من الثلاجة وتترك طوال الليل لتقسو تماما.

يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلى كرات البوظة لثوان قليلة ثم ترفع وتصفى على محارم ورقية وتقدم فوراً مع الفاكهة الطازجة أو صلصة الشوكولا.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

وجبات تايلاندية تسبح في الصلصات الحرّيفة

كالاماري مع الصلصة الحريفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من قطع الكالاماري
بصلة متوسطة
١,٥ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
٣ رؤوس فليفلة حمراء حريفة، منظفة من البذور ومفرومة
٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
ملعقتا طعام من صلصة السمك
ملعقة طعام من خل الأرز
١,٥ ملعقة طعام من سكر النخيل أو السكر الأسمر
ملعقتا طعام من الماء
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة

التحضير

تقطع قطع الكالاماري إلى مربعات حجمها ٤ سم، على أن تمسك السكين في زاوية حادة لتحزيز شقوق مائلة في الجهة السفلية لكل قطعة. هكذا، عندما تطهى حبات الكالاماري تلتف لتصبح شبيهة بالأنابيب.

تقشر البصلة وتقطع إلى شرائح ثم تقلى مع الثوم والفليفلة الحريفة في الزيت النباتي لتذبل وإنما تحافظ على القليل من هشاشتها. تضاف قطع الكالاماري وتطهى حتى تلتف. يجب عدم الإفراط في طهو الكالاماري كي لا يقسو.

تخلط صلصة السمك مع خل الأرز والسكر الأسمر والماء ودقيق الذرة. يسكب الخليط في القدر ويطهى حتى تتكثف الصلصة. يقدم الطبق مع الأرز.

حساء القريدس الحامض والحريف

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٥ أكواب من مرقة السمك
عود عشب ليمون مفروم ناعماً
ليمونة واحدة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ورقتا ليمون
رأس فليفلة أحمر حريف، منظف من البذور
٨ حبات قريدس جامبو مع قشرتها
حباران (كالاماري) منظفان ومقطعان إلى حلقات
ملعقتا طعام من صلصة السمك
بصلة خضراء مفرومة
٤ أعناق كزبرة

التحضير

تغلى مرقة السمك على النار. يضاف إليها عشب الليمون وشرائح الليمون وأوراق الليمون والفليفلة الحريفة. يترك الخليط ليغلي برفق على النار لمدة ٥ إلى ٦ دقائق ثم يصفى. تقشر حبات القريدس وتترك ذيولها. تضاف حبات القريدس وحلقات الحبار وصلصة السمك إلى الخليط السابق ويغلى الكل على النار لمدة ٤ دقائق. يزين الطبق بالبصل الأخضر والكزبرة.

ملاحظة: يجب عدم غلي الحساء كثيراً بعد إضافة حلقات الحبار كي لا تقسو كثيراً.

السبرينغ رولز التايلندي

الكمية تصنع ١٢ لفافة كبيرة أو ٣٦ لفافة صغيرة

علبة من رقاقات السبرينغ رولز الجاهزة
٥٠ غ من شعيرية الفول الصينية (bean Thread Vermicelli)، منقوعة في الماء الساخن لمدة ٢٠ دقيقة، ٤ حبات فطر صيني مجففة منقوعة في الماء الساخن لمدة ٢٠ دقيقة، ملعقة طعام من الكزبرة المفرومة، ٥٠ غ من براعم الخيزران، بصلة خضراء كبيرة مفرومة، جزرة صغيرة مفرومة ناعماً، ورقة ملفوف مفرومة ناعماً، ١٠٠ غ لوبياء خضراء مفرومة، ١٢٥ غ من لحم الدجاج أو القريدس المفروم، نصف ملعقة طعام من الثوم المفروم، ملعقة طعام من صلصة السمك، زيت نباتي للقلي

التحضير

تصفى الشعيرية المنقوعة وتقطع بالمقص إلى شرائط من ٤ سم. تصفى حبات الفطر وتنزع أعناقها ثم تفرم رؤوسها ناعماً. يخلط الفطر المفروم مع الشعيرية والأعشاب والخضار واللحم وصلصة السمك ويحرك المزيج جيداً لتختلط المكونات ببعضها.

يوضع قسم من الحشوة على زاوية من اللفافة ثم تطوى اللفافة فوق الحشوة. يلصق طرف اللفافة جيداً بعد ترطيبه بالماء. يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلى اللفافات حتى تشقرّ ثم تصفى على محارم ورقية. تقدم السبرينغ رولز مع الصلصة التايلندية الحلوة والحريفة.

كرات اللحم والدجاج مع صلصة الفول السوداني

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٢٥٠ غ من لحم الدجاج المفروم
٢٥٠ غ من لحم البقر المفروم
ملعقتا طعام من أوراق الكزبرة المفرومة ناعماً
ملعقتان صغيرتان من الثوم المهروس
ربع كوب من صلصة السمك
ثلاثة أرباع الكوب من الزيت النباتي
رأس فليفلة أحمر حريف، منظف من البذور ومفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
ملعقتا طعام من زبدة الفول السوداني المقرمشة
ملعقة طعام من السكر الأسمر
نصف كوب من كريما جوز الهند
ملعقة صغيرة من الحبق الطازج المفروم

التحضير

يخلط لحم الدجاج والبقر مع نصف كمية أوراق الكزبرة ونصف كمية الثوم ونصف كمية صلصة السمك. يدعك الخليط ليصبح قوامه ناعماً ويقرص المزيج باليدين على شكل كرات بحجم حبات الجوز.

تقلى كرات اللحم في الزيت الساخن لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تحمرّ، ثم تحفظ فاترة.

يصفى الزيت من القدر وتمسح جيداً قبل إضافة ملعقتي طعام من الزيت إليها.

تقلى بقية الثوم مع الفليفلة الحريفة والزنجبيل لمدة دقيقة واحدة، ثم تضاف بقية أوراق الكزبرة وصلصة السمك وزبدة الفول السوداني والسكر وكريما جوز الهند. يحرك المزيج فوق نار معتدلة حتى تتكثف الصلصة. يضاف أخيراً الحبق المفروم.

تصف كرات اللحم في طبق فيما تسكب الصلصة في طبق آخر. تغرز كرات اللحم بعيدان خشبية.

الدجاج المشوي مع عشب الليمون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ إلى ٦ أفخاذ أو صدور دجاج مع جلدها
شرائح ليمون للتقديم

صلصة التخليل

نصف ملعقة صغيرة من الملح، ٦ فصوص ثوم، ملعقة صغيرة من البهار الأبيض المطحون، ٣ ملاعق طعام من أوراق وأعناق الكزبرة المفرومة، ٣ عيدان من عشب الليمون، الجزء السميك منها فقط

صلصة السمك

عودان من عشب الليمون، الجزء السميك والأبيض فقط ، ٦بصلات كراث
٤ فصوص ثوم
٢,٥ سم جذر زنجبيل مقشر ومقطع إلى شرائح
٥ رؤوس فليفلة حريفة منظفة من البذور ومقطعة إلى شرائح
ملعقتا طعام من عصير التمر الهندي
ربع كوب من صلصة السمك
ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقة طعام من السكر

التحضير

يستعمل الجزء السفلي السميك فقط من عيدان عشب الليمون، على أن يتم التخلص من الطبقات الخارجية فيما يقطع الجزء الداخلي إلى شرائح. تغسل قطع الدجاج وتنظف. وفي حال استعمال دجاجة كاملة، تقطع الدجاجة طولياً إلى نصفين ثم تقطع إلى ٨ قطع.

تحضر صلصة التخليل بمزج كل مكوناتها مع بعضها للحصول على معجون ناعم في الخلاط. تفرك قطع الدجاج بصلصة التخليل وتحفظ معها في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل أو طوال الليل عند الإمكان.
لإعداد صلصة السمك، يقلى الثوم مع عشب الليمون والكراث والزنجبيل والفليفلة الحريفة في مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة حتى تفوح رائحة عطرة. ينقل هذا الخليط إلى الخلاط ويهرس ليصبح ناعماً. تضاف إليها بقية المكونات الأخرى وتخلط معها. تخفف الصلصة بالقليل من الماء حسب الذوق ثم تنقل إلى طبق التقديم وتوضع جانباً. تشوى قطع الدجاج المخلل فوق مصبع ساخن على نار متوسطة لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق من كل جهة حتى تحمرّ وتنضج. تنقل قطع الدجاج إلى طبق التقديم.
يقدم الطبق ساخناً مع شرائح الليمون وصلصة السمك في طبق جانبي.

كاسترد جوز الهند

الكمية تكفي ٦ أشخاص

نصف كوب من السكر
٤٠٠ مل من كريما جوز الهند
٦ بيضات، ٣٠ غ من الزبدة
برش جوز هند محمص للزينة

التحضير

يذوّب السكر في كريما جوز الهند فوق نار خفيفة في غلاية مزدوجة.
يخفق البيض جيداً ثم يضاف إلى حليب جوز الهند ويخلط معه جيداً. يطهى الخليط فوق مياه مغلية (بان ماري)، مع التحريك البطيء، لمدة ٧ إلى ٨ دقائق، حتى يتكثف الكاسترد كفاية ويلتصق بمتن الملعقة. يرفع الكاسترد عن النار وتضاف إليه الزبدة.

تدهن ٦ قوالب فردية صغيرة، سعة كل منها نصف كوب، بالزيت ويسكب فيها الكاسترد. تصف القوالب في صينية خبز مع كمية كافية من الماء الفاتر بحيث يغمرها حتى نصفها. تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة.
تخرج الصينية من الفرن وتوضع القوالب تحت مصبع ساخن حتى يحمرّ سطحها. تقدم الأطباق فاترة مع الكريما المخفوقة والفاكهة الاستوائية.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

"Hola" على مائدتك أطباق إسبانية

الدجاج المشوي بصلصة اللوز

الكمية: ٦ أشخاص

ربع كوب من زيت الزيتون
نصف كوب من عصير البرتقال
٣ فصوص ثوم مطحونة
٦ صدور دجاج
ملعقة طعام زيت زيتون إضافية

صلصة اللوز

ملعقة طعام زيت زيتون، ربع كوب كعك مطحون
ثلاثة أرباع الكوب من اللوز المطحون
رشة كبش قرنفل، كوب مرقة دجاج أو أكثر حسب الحاجة، ربع كوب كريما كثيفة

التحضير

يخلط الزيت مع عصير البرتقال والثوم والدجاج في وعاء زجاجي متوسط الحجم. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة ٣ ساعات أو طوال الليل.

تضاف صدور الدجاج المنقوعة إلى مصبّع شواء مدهون بالزيت وتشوى على دفعات حتى تحمرّ على الوجهين وتستوي. تقدم صدور الدجاج مع الخضار وصلصة اللوز.

لتحضير صلصة اللوز، يسخن الزيت في مقلاة ويضاف إليه الكعك المطحون. يحرك المزيج حتى يحمرّ الكعك المطحون قليلاً. يضاف اللوز وكبش القرنفل ويطهى المزيج مع التحريك حتى يحمرّ قليلاً. تضاف مرقة الدجاج تدريجياً ويحرك المزيج على النار ليصبح ناعماً. يترك المزيج ليغلي جيداً. وإذا كان سميكاً جداً، تضاف إليه ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من مرقة الدجاج. ترفع الصلصة عن النار وتضاف إليها الكريما.

سلطة فالانسيا الاسبانية

الكمية: ٦ إلى ٨ أشخاص

٦ حبات برتقال كبيرة
حبتا بندورة متوسطتا الحجم
بصلة حمراء كبيرة، مقطعة إلى شرائح
كوب من جبنة مانشيغو المفرومة (جبنة اسبانية)
ثلاثة أرباع الكوب من الزيتون الأسود الخالي من النوى، حبتا أفوكادو كبيرتان مقشرتان ومقطعتان الى مربعات صغيرة.

صلصة البرتقال والنعناع

ملعقتا طعام زيت زيتون
ملعقتا طعام خل أحمر
ملعقتا طعام عصير برتقال
فص ثوم مهروس
ملعقة طعام نعناع طازج مفروم.

التحضير

تقشر حبات البرتقال وتنزع عنها الأغشية البيضاء وتقطع إلى فصوص. تقطع حبات البندورة إلى أرباع وتنزع منها البذور، ثم تقطع هذه الأرباع بالطول إلى نصفين وتضاف مربعات الأفوكادو والجبن والزيتون والبصل ويخلط المزيج. تخلط فصوص البرتقال مع قطع البندورة وبقية المكونات. تسكب فوقها الصلصة وتحرك السلطة برفق.
لتحضير صلصة البرتقال والنعناع، تخلط كل المكونات جيداً مع بعضها وترج في وعاء قبل سكبها فوق السلطة.

الفلفل الأحمر المحشو بالجوز والفليفلة الحرّيفة

الكمية: ٦ إلى ٨ أشخاص

٦ إلى ٨ رؤوس فليفلة نصف حلوة، متوسطة الحجم
كوب من الجوز المطحون وسطاً
كوب من حبات الرمان الأحمر والحامض
رأس إلى رأسين من الفليفلة الحمراء الحريفة المفرومة ناعماً، ٣ إلى ٤ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
زيت زيتون أو زيت نباتي
ملح، كمية متساوية من الخل وزيت الزيتون مع القليل من الملح.

التحضير

تقطع أعناق رؤوس الفليفلة وينظف داخلها من البذور. تسلق رؤوس الفليفلة في الماء الساخن المملح حتى تطرى قليلاً ولكن ليس كثيراً. ترفع رؤوس الفيلفلة من الماء وتصفى في مصفاة. يخلط الجوز المطحون مع حبات الرمان والثوم والفليفلة الحريفة والملح والقليل من زيت الزيتون للحصول على مزيج لذيذ. تحشى رؤوس الفليفلة المسلوقة بهذا المزيج. تخلط كمية متساوية من الخل وزيت الزيتون مع القليل من الملح. يسخن هذا الخليط على النار ثم يترك ليفتر ويسكب بعدها فوق رؤوس الفيلفلة المحشوة. يقدم هذا الطبق بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة: هذا الطبق هو نوع من المخللات، لذا يجب تحضيره قبل اسبوع من التقديم.

أرضي شوكي محشو بالدجاج

الكمية: ٤ أشخاص

٨ إلى ١٠ أكعاب أرضي شوكي ونصف كوب زيت نباتي للقلي
نصف كيلوغرام صدور دجاج مسطحة ومقطعة إلى قطع صغيرة
بصلة مفرومة
٢٠٠ غ فطر طازج مقطع إلى شرائح رقيقة
ملح وفلفل وزيت لقلي الأرضي شوكي
ملعقة طعام زبدة و٤ ملاعق طعام زيت نباتي
٢٠٠ غ جبنة متنوعة

الصلصة

ملعقتا طعام طحين وملعقتا طعام زبدة
كوب مرقة دجاج ونصف كوب كريما طازجة

التحضير

تقشر أكعاب الأرضي شوكي وتنظف وتسلق في الماء المملح حتى تطرى، ثم ترفع وتشطف بالماء البارد وتجفف بمحارم المطبخ الورقية. تقلى بعدها أكعاب الأرضي شوكي في الزيت الساخن حتى تحمرّ حوافها، ثم ترفع من المقلاة وتقلب رأساً على عقب فوق محارم ورقية للتخلص من فائض الزيت.
لتحضير الحشوة، تسخن الزبدة مع الزيت النباتي ويقلى البصل ليذبل. يضاف لحم الدجاج ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم وينضج. يضاف الفطر ويتابع الطهو حتى يتبخر كل الماء الخارج من الفطر. يرش الملح والبهار الأبيض.
لتحضير الصلصة، تسخن ملعقتا طعام من الزبدة على النار. وعندما تذوب الزبدة، يضاف الدقيق ويخلط المزيج جيداً حتى تفوح رائحة لذيذة منه.
تضاف مرقة الدجاج ويحرك الخليط بشريط معدني أو ملعقة خشبية للحصول على مزيج ناعم وقشدي. تضاف الكريما الطازجة وتحرك الصلصة.
تخلط هذه الصلصة مع الدجاج المطهو ثم توزع هذه الحشوة على أكعاب الأرضي شوكي المقلية.
تصف الأرضي شوكي المحشوة في طبق زجاجي مقاوم للحرارة مدهون قليلاً بالزيت. توزع الجبنة المبروشة فوق الأرضي شوكي قبل خبزها في الفرن حتى تبدأ الجبنة بالذوبان.
تقدم أكعاب الأرضي شوكي مع الأرز والسلطة الخضراء.

مهلبية اسبانية باللوز

الكمية: ٤ أشخاص

٥ أكواب حليب، كوب لوز مقشر
٣ ملاعق طعام دقيق أرز مذوبة في نصف كوب ماء
نصف كوب سكر
ملعقتا طعام برش جوز الهند
قرفة.

التحضير

يوضع الحليب في قدر ويسخن على النار.
يطحن اللوز ناعماً ثم يضاف إلى الحليب ويحرك معه بملعقة خشبية. يضاف دقيق الأرز المذوب إلى الحليب تدريجياً ويخلط معه.
حين تبدأ المهلبية بالغليان، يضاف إليها السكر تدريجياً ومن ثم برش جوز الهند. تحرك المهلبية جيداً ويتابع الطهو ليصبح قوامها متماسكاً.
توزع المهلبية على أطباق صغيرة وتزين باللوز المقشر والفستق الحلبي والقرفة وبرش جوز الهند.
تقدم المهلبية فاترة أو تحفظ في الثلاجة بعد أن تبرد تماماً.

أطباق تايلاندية وطعم الشرق الأقصى الحرّيف

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كاري اللحم القشدي

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من فيليه اللحم
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
٣ ملاعق طعام زيت نباتي
ملعقة صغيرة ثوم مفروم
ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
رأسان من الفليفلة الحمراء الحريفة، منظفان من البذور ومفرومان
ملعقة طعام من جذر عشب الليمون المفروم
ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
٤٠٠ مل من حليب جوز الهند
نصف ملعقة صغيرة من مركّز التمر الهندي
ملعقة طعام من صلصة السمك
ملعقة صغيرة من معجون القريدس
باقة صغيرة من الكزبرة الطازجة

التحضير

يقطع فيليه لحم البقر إلى عيدان طويلة ورفيعة بحيث يصبح شبيهاً بلحم الستروغونوف.

يقلى البصل في الزيت حتى يذبل. يضاف الثوم والزنجبيل والفليفلة الحريفة وعشب الليمون والكزبرة المطحونة والعقدة الصفراء ومعجون القريدس ويطهى الخليط لمدة ٥ إلى ٦ دقائق. تضاف صلصة التمر الهندي وصلصة السمك. يهرس هذا المزيج في خلاط الطعام ليصبح قشدي القوام. يضاف إليه حليب جوز الهند ومن ثم قطع اللحم. يطهى الخليط على النار حتى تتكثف الصلصة وينضج اللحم.

ترش أوراق الكزبرة فوق الخليط ويقدم الطبق مع الأرز البسماتي أو الأرز التايلندي.

ملاحظة: تكون نكهة معجون القريدس أفضل بكثير في حال تحميصه قبل الاستعمال. لهذه الغاية، توضع قطعة من معجون القريدس في ورقة ألمنيوم وتطهى لمدة دقيقتين على كل وجه في مقلاة جافة.

السمك المقلي مع أوراق الحبق والصلصة الحلوة والحريفة

الكمية تكفي ٣ الى ٤ أشخاص
سمكة كاملة وزنها كيلوغرام ونصف الكيلو غرام تقريباً
ملعقة صغيرة من الدقيق والملح
زيت للقلي
أوراق حبق مقلية للزينة
ثوم مقلي
كراث مقلي
فليفلة حريفة مقلية للزينة

الصلصة الحلوة والحريفة

٣ ملاعق طعام من الثوم المفروم
٣ ملاعق طعام من الكراث المفروم
٣ ملاعق طعام من الكزبرة المفرومة
ملعقتا طعام من الفليفلة الحمراء الحريفة المفرومة
ملعقتا طعام من صلصة السمك
٤ ملاعق طعام من سكر النخيل أو السكر الأسمر
٤ ملاعق طعام من عصير التمر الهندي

التحضير

تنظف السمكة وتحزز فيها ٣ إلى ٤ خطوط مائلة من كل جهة. تفرك السمكة بالملح وتترك جانباً لمدة ١٥ دقيقة ثم تشطف وتجفف بالمحارم الورقية. تغمس السمكة في الدقيق من كل الجهات.
يحمى الزيت في مقلاة عميقة على نار قوية ليصبح ساخناً جداً. تقلى السمكة لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى تشقرّ من كل الجهات وتصبح هشة. تصفى السمكة على محارم ورقية ثم تنقل إلى طبق التقديم.
لإعداد الصلصة الحلوة والحريفة، تحمى ملعقتا طعام من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقلى الثوم مع الكراث والكزبرة والفليفلة الحريفة لمدة ٣ إلى ٥ دقائق حتى تفوح رائحة عطرة. تضاف بقية المكونات الأخرى ويتابع الطهو لمدة ٥ دقائق حتى يذوب السكر وتتكثف الصلصة.
ترفع الصلصة عن النار وتسكب فوق السمكة. ترش فوق السمكة أوراق الحبق المقلية، والثوم المقلي، والكراث المقلي، والفليفلة الحريفة المقلية.
يقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة: لجعل الخضار هشة، يجب قليها في الزيت الساخن كثيراً لتصبح هشة ومن ثم وضعها على محارم ورقية حتى موعد الاستعمال.

النودلز التايلندي

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٣٠٠ غ من نودلز البيض
٤٠٠ غ من صدر الدجاج المنظف من الجلد والمقطع إلى أشرطة طويلة ورفيعة
ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
بيضتان مخفوقتان، ١٥٠ غ من اللوبياء الخضراء
ملعقة طعام من صلصة الصويا
ملعقتا طعام من صلصة السمك
ملعقة طعام من كاتشاب البندورة
نصف ملعقة صغيرة من بودرة الفليفلة الحريفة
ملعقتان صغيرتان من السكر

للزينة

ملعقتا طعام من البصل الأخضر المفروم
ملعقتا طعام من الفول السوداني المحمص المفروم،
أوراق كزبرة، شرائح ليمون

التحضير

توضع النودلز في الماء المغلي وتترك منقوعة فيه لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى جيداً وتوضع على محارم لتجف.
يقلى الدجاج والثوم في نصف كمية الزيت حتى يصبح الدجاج أبيض اللون، ثم يرفعان ويوضعان جانباً.
يسكب البيض المخفوق في القدر ويحرك فوق نار قوية بحيث يصبح البيض مثل قطعة الكريب الرقيقة. تقلب كريب البيض على الوجه الآخر حين تجمد على الوجه الأول، ثم تلف وتقطع إلى شرائح رقيقة جداً أو تفتت إلى قطع صغيرة وترفع من المقلاة.
تقلى اللوبياء حتى تبدأ بالذبول، ثم ترفع من القدر.
تضاف بقية الزيت ويقلى النودلز حتى يتغلف جيداً بالزيت.
يعاد الدجاج إلى القدر مع نصف كمية البيض وكل اللوبياء وبقية المكونات.
يخلط المزيج جيداً ويسخن على النار. يسكب النودلز في طبق ويزين ببقية البيض ومكونات الزينة وتصف شرائح الليمون حول الطبق.

الرزم الذهبية

الكمية تكفي ٣ الى ٤ أشخاص

بصلة خضراء منظفة ومفرومة خشناً
٥ حبات من كستناء الماء المعلبة، مصفاة
٢٠٠ غ من لحم البقر أو الدجاج أو القريدس المفروم
٣ ملاعق صغيرة من صلصة الصويا أو صلصة السمك
٣٠ رقاقة ونتون الصينية
زيت للقلي

التحضير

يفرم البصل الأخضر وكستناء الماء في خلاط الطعام ثم يضاف لحم البقر والصلصة ويتابع الخلط للحصول على معجون ناعم نسبياً.

يدهن الجزء الوسطي (على شكل مربع) من كل رقاقة ونتون بالقليل من الماء بمساعدة فرشاة صغيرة، ثم توضع ملعقة طعام من الحشوة فوق وسط هذه الرقاقة.

تُزمّ حواف الرقاقة مع بعضها فوق الحشوة للحصول على شكل رزمة شبه مفتوحة. تصف الرزم في طبق مرشوش بالدقيق.

يحمى الزيت في مقلاة عميقة، ثم تخفف النار قليلاً وتقلى الرزم في الزيت، بمعدل ٦ رزم كل مرة، حتى تحمر.

ترفع الرزم من الزيت بواسطة مصفاة معدنية مسطحة وتصفى على مصبع حديدي مغطى بورق ماص.

تقدم الرزم ساخنة مع صلصة الفليفلة الحريفة.

الأرز التايلندي المقلي مع الدجاج

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٢,٥ كوب من الأرز التايلندي أو أي نوع آخر من الأرز الطويل الحبة
٣,٥ كوب من الماء
٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
٢٠٠ غ من صدر الدجاج المنظف من الجلد والمقطع إلى أشرطة طويلة ورفيعة
بصلة متوسطة مقطعة إلى شرائح
فص ثوم مفروم
١٥٠ غ من اللوبياء
ملعقتا طعام من صلصة السمك
صلصة صويا خفيفة
بصل أخضر مفروم
رأسان من الفليفلة الحمراء الحريفة، منظفان من البذور ومفرومان ناعماً

التحضير

يوضع الأرز مع الماء في قدر ويغلى على النار بسرعة. تغطى بعدها القدر بإحكام ويسلق الأرز على نار خفيفة جداً لمدة ١٥ دقيقة تقريباً حتى ينضج الأرز ويمتص الماء. يحمى الزيت ويقلى الدجاج حتى يتغير لونه، ثم يرفع من المقلاة. يقلى البصل حتى يذبل ثم يضاف الثوم واللوبياء ويتابع القلي بسرعة. يضاف الأرز وقطع الدجاج وصلصة السمك. يحرك المزيج فوق نار قوية لبضع دقائق ثم تضاف صلصة الصويا الخفيفة حسب الذوق.
يزين الطبق بالبصل الأخضر والفليفلة الحمراء الحريفة.

حساء الدجاج وحليب جوز الهند

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ورقتا ليمون أو جذر عشب ليمون مشطور طولياً إلى نصفين
٣ سم من جذر الزنجبيل
رأس فليفلة أحمر حريف منظف من البذور ومقطع إلى شرائح
٤٠٠ مل من حليب جوز الهند
١٥٠ غ من صدر الدجاج المنظف من الجلد والمقطع إلى مكعبات
ملعقتا طعام من صلصة السمك
ملعقة طعام من عصير الليمون

التحضير

توضع ورقتا الليمون أو جذر عشب الليمون مع الزنجبيل المقطع إلى شرائح سميكة والفليفلة الحريفة وحليب جوز الهند وكوب ونصف الكوب من الماء في قدر كبيرة. تغطى القدر وتترك على النار حتى تغلي لمدة ٥ دقائق.
تضاف بقية المكونات ويتابع الطهو لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى يصبح الدجاج أبيض اللون. يقدم الطبق ساخناً.

أطباق حرّيفة وحلوى لذيذة على الطريقة المكسيكية

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

السمك المشوي مع صلصة البندورة والليمون

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقتا طعام من زيت الزيتون
٣ فصوص ثوم مهروسة
٣ بصلات خضراء مفرومة ناعماً
نصف كيلوغرام من البندورة المقشرة والمفرومة
ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة
ملعقتان صغيرتان من السكر
ملعقة طعام من عصير الليمون
٤ شرائح فيليه من سمك النهاش (٨٠٠غ)
أوراق سبانخ

التحضير

تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة صغيرة ويقلى البصل والثوم لمدة دقيقة واحدة تقريباً حتى يذبل البصل. تضاف البندورة المفرومة مع عصيرها ومسحوق الفليفلة والسكر ونصف كمية عصير الليمون. يترك المزيج على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يتضاءل حجم السائل إلى النصف.
يشوى السمك في صينية كبيرة غير لاصقة مدهونة بالزيت حتى ينضج حسب الذوق.
يوضع السبانخ في وعاء متوسط الحجم مع بقية عصير الليمون والزيت. تقدم شرائح السمك المشوية مع الصلصة وسلطة السبانخ.

ملاحظة: يمكن الإستعاضة عن فيليه النهاش بأي صنف سمك بحسب الرغبة.

الدجاج المتبل مع سلطة الفاصوليا السوداء

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كوب من الفاصوليا السوداء اليابسة
كوبان من مرقة الدجاج
٤ أكواب من الماء
ثلاثة أرباع الكوب من القمح المقشور
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ملعقة صغيرة من البابريكا
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
ربع كوب إضافي من مرقة الدجاج
٤ صدور دجاج
رأس فليفلة أخضر كبير مفروم ناعماً
فص ثوم مهروس
نصف كوب من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
نصف كوب من أوراق الكزبرة الطازجة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت. تخلط الفاصوليا مع نصف كمية المرقة ونصف كمية الماء وتوضع على النار حتى تغلي. تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج الفاصوليا.
تشطف الفاصوليا تحت الماء البارد ثم تصفى.
يخلط القمح المقشور مع بقية المرقة وبقية الماء ويترك على النار حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء حتى ينضج القمح. يصفى القمح من الماء ثم يشطف تحت الماء البارد ويصفى.
تخلط التوابل مع الكمية الإضافية من المرقة في وعاء متوسط الحجم. يضاف الدجاج ويحرك الخليط جيداً ثم يصفى الدجاج ويحتفظ بالمرقة جانباً.
تصف قطع الدجاج في طبقة واحدة على مصبع معدني في صينية خبز وتشوى على الفحم أو في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج، على أن تدهن بالمرقة المحتفظ بها جانباً في منتصف عملية الخبز. تغطى قطع الدجاج المشوية وتترك جانباً لمدة ٥ دقائق ثم تقطع إلى شرائح سميكة.
توضع الفاصوليا والقمح المقشور في وعاء كبير مع بقية المكونات. توزع هذه السلطة على أطباق التقديم وتسكب فوقها شرائح الدجاج.

أنشيليداس الدجاج

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ رؤوس من الفليفلة الحريفة اليابسة
كوب من الماء المغلي
نصف كيلوغرام من صدور الدجاج
ملعقة طعام من الزيت النباتي
بصلة حمراء كبيرة مفرومة ناعماً
فصا ثوم مهروسان
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ملعقة طعام من معجون البندورة
كيلوغرام من البندورة المقشرة والمفرومة أو علبتان من البندورة المهروسة وزن كل منهما ٤٢٥ غ
ملعقة طعام من الأوريغانو الطازج المفروم
ثلثا الكوب من الكريما الحامضة
١,٥ كوب من جبنة التشيدار المبشورة خشناً
١٠ أرغفة تورتيلا صغيرة

التحضير

تغمر رؤوس الفليفلة بالماء في وعاء صغير مقاوم للحرارة وتترك منقوعة لمدة ٢٠ دقيقة. تنظف بعدها رؤوس الفليفلة من الأعناق وتهرس مع ماء النقع لتصبح ناعمة.
يوضع لحم الدجاج في قدر متوسطة من الماء المغلي ويترك على النار حتى يغلي، تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى ينضج الدجاج.
يرفع الدجاج من ماء السلق ويترك لمدة ١٠ دقائق حتى يبرد. يترك سائل السلق جانباً ويفرم لحم الدجاج ناعماً.
يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يدهن طبق زجاجي مستطيل مقاوم لحرارة الفرن بالزيت.
يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى البصل مع التحريك حتى يذبل. تنقل نصف كمية البصل المقلي إلى وعاء صغير. يضاف الثوم والكمون إلى البصل الباقي في المقلاة ويتابع الطهو مع التحريك حتى تفوح رائحة لذيذة. يضاف مزيج الفليفلة الحريفة ومعجون البندورة والبندورة المفرومة مع عصيرها والأوريغانو. يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة دقيقة واحدة. ترفع الصلصة عن النار. يخلط لحم الدجاج المفتت مع البصل المقلي المحتفظ به جانباً ونصف كمية الكريما الحامضة وثلث كمية الجبنة. تسخن أرغفة التورتيلا وفق التعليمات المذكورة على العلبة، ثم يغمس كل رغيف تورتيلا في صلصة البندورة المحضرة وينقل إلى صينية. يسكب ربع كوب من خليط الدجاج على جانب واحد من كل رغيف تورتيلا، ثم يلف الرغيف فوق الحشوة لتطويقه.
يسكب نصف كوب من صلصة البندورة في الطبق المحضر قبلاً وتصف قطع الانشيليداس في الطبق على أن تكون نقطة التقاء طرفي كل رغيف تورتيلا إلى الأسفل. تصف قطع الانشيليداس بعيداً قليلاً عن بعضها في الطبق وتسكب فوقها بقية صلصة البندورة ثم ترش عليها بقية الجبنة. تخبز الانشيليداس من دون غطاء لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تذوب الجبنة وتسخن الانشيليداس جيداً.
ترش عليها أخيراً أوراق الكزبرة المفرومة ودوائر الفليفلة الخضراء والحمراء الحرّيفة.
تقدم الانشيليداس مع ما تبقى من الكريما الحامضة.

جوانح الدجاج مع صلصة البندورة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من جوانح الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من الأوريغانو اليابس
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ملعقتا طعام من صلصة البندورة
ملعقة طعام من الزيت النباتي
ثلث كوب من عصير الليمون
نصف كيلوغرام من البندورة
نصف كيلوغرام من الأفوكادو المفروم خشناً
علبة عرانيس ذرة وزنها ٣١٠ غ، مصفاة
بصلة حمراء متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
ربع كوب من أوراق الكزبرة الطازجة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تخلط جوانح الدجاج مع التوابل والصلصة والزيت وملعقة طعام من العصير في وعاء كبير. تخلط قطع الدجاج جيداً مع صلصة التخليل ثم تحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين أو طوال الليل. تصف جوانح الدجاج في طبقة واحدة في صينية خبز مدهونة قليلاً بالزيت وتشوى في الفرن لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج.

تقطع حبات البندورة إلى أرباع وتخلط مع الأفوكادو والذرة والبصل والكزبرة وبقية عصير الليمون في وعاء متوسط الحجم.

تسكب الصلصة فوق الجوانح مباشرة قبل التقديم.

القريدس بالثوم مع المعكرونة والصلصة الحمراء

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
كيلوغرام من القريدس الكبير المنظف من قشره
٤ فصوص ثوم مفرومة
حفنة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء
ربع ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
رأسان متوسطان من البندورة، مقشران ومفرومان
كوب من البندورة المعلبة والمطحونة إلى هريسة خشنة
ملعقة صغيرة من إكليل الجبل الطازج المفروم أو ربع ملعقة صغيرة من إكليل الجبل اليابس
ملعقتا طعام من الكبار المصفى
علبة من معكرونة السباغيتي

التحضير

يسخن زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة على نار معتدلة ويضاف إليه القريدس والثوم ومسحوق الفليفلة الحمراء والملح والبهار الأسود. يطهى الخليط لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر، حتى ينضج القريدس. ترفع حبات القريدس بواسطة ملعقة ذات ثقوب.

تضاف البندورة الطازجة والبندورة المعلبة وإكليل الجبل والكبار. تخفف النار وتغطى القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ دقيقة. تضاف بعدها حبات القريدس ويتابع الطهو دقيقة واحدة. تسلق المعكرونة في الماء المملح مع ملعقتي طعام من الزيت حتى تنضج ثم تصفى من الماء وتخلط بسرعة مع القريدس والصلصة. يقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة: يجب عدم الإفراط في طهو القريدس تفادياً لتقلص حجمها وفقدان طراوتها.

بسكويت الأعراس المكسيكي

الكمية تصنع ٤٠ قطعة

٢٥٠ غ من الزبدة الطرية
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
نصف كوب من اللوز المقشر والمفروم ناعماً
نصف كوب من الجوز المفروم ناعماً
ملعقة طعام من برش البرتقال الناعم
فانيلا، صفار بيضة
ربع كوب من السكر الناعم
٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

تخفق الزبدة مع السكر في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي حتى تصبح خفيفة وكثيرة الرغوة. يضاف إليها الدقيق المنخول والجوز واللوز وبرش البرتقال والفانيلا وصفار البيضة. تقرص هذه العجينة على شكل كرات ثم تسطح الكرات إلى دوائر. تغطى الكرات وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة قبل خبزها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حتى تشقرّ قليلاً. تترك قطع البسكويت لتبرد فوق مصبّغ حديدي ثم يغمس طرف واحد من كل قطعة بسكويت في الشوكولا المذوبة. تصف قطع البسكويت قرب بعضها البعض في صينية، ويغطى القسم المغموس في الشوكولا بورقة أو قطعة كرتون لحمايته من السكر الناعم. يرش الشوكولا فوق قطع البسكويت وتقدم مع الشاي أو القهوة أو العصير.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج مع الأرز المتبل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقة صغيرة من الملح
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً جداً
٣ ملاعق صغيرة من مسحوق البابريكا الحلوة
ملعقة صغيرة من البهار الأسود المطحون
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
ملعقة طعام من الزيت النباتي
٤ صدور دجاج وزنها ٧٥٠ غ

الأرز المتبل

ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة حمراء متوسطة مفرومة ناعماً
٣ فصوص ثوم مهروسة، رأس متوسط من الفليفلة الخضراء الحلوة، مفروم ناعماً، ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة، ملعقة صغيرة من الكمون، ملعقة صغيرة من القرفة
كوب من الأرز الأميركي الطويل الحبة
كوبان من الماء أو مرقة الدجاج، ملعقتا طعام من عصير الليمون، ربع كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة، علبة وزنها ٣١٠ غ من عرانيس الذرة، مغسولة ومصفاة، علبة وزنها ٤٢٠ غ من الفاصوليا، مغسولة ومصفاة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت.
يخلط الملح مع التوابل والزيت في وعاء متوسط الحجم.
تخلط صدور الدجاج بهذا المزيج حتى تتغلف به جيداً.
تصف صدور الدجاج في طبقة واحدة داخل صينية مدهونة بالزيت وتشوى في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً أو حتى ينضج الدجاج جيداً. تترك قطع الدجاج جانباً ٥ دقائق تقريباً ثم تقطع إلى شرائح سميكة.
لتحضير الأرز المتبل، يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى البصل والثوم مع التحريك حتى يذبل البصل. تضاف الفليفلة الحلوة والتوابل ويتابع الطهو حتى تفوح رائحة لذيذة. يضاف الأرز ويحرك الخليط جيداً ثم يضاف الماء أو المرقة ويترك المزيج على النار حتى يغلي. تخفف بعدها النار وتغطى القدر ويتابع الطهو لمدة ١٥ دقيقة. تضاف بقية المكونات ويرفع عن النار حين ينضج.

في الطبق المكسيكي لا يمكن الإستغناء عن الفاصوليا

كونكارنيه الفليفلة الحريفة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة حمراء كبيرة مفرومة ناعماً
فص ثوم مهروس، رأسان طويلان من الفليفلة الحريفة، مفرومان ناعماً
نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم خشناً
٧٥٠ غ من البندورة المقشرة والمفرومة أو علبتان من البندورة الجاهزة وزن كل منهما ٤٠٠ غ
ثلث كوب من معجون البندورة
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر
ملعقتان صغيرتان من السكر، كوب من مرقة لحم البقر، علبة وزنها ٤٢٠ غ من الفاصوليا الحمراء المغسولة والمصفاة

التحضير

يحمى الزيت في قدر كبيرة ويطهى البصل والثوم والفليفلة مع التحريك حتى يذبل البصل. يضاف اللحم ويتابع الطهو مع التحريك فوق نار متوسطة حتى يتغير لون اللحم.
تضاف البندورة مع عصيرها ومعجون البندورة والبهار والسكر والمرقة. يترك المزيج على النار ليغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ٢٥ دقيقة تقريباً، مع التحريك بين الحين والآخر، حتى يتبخر معظم السائل تقريباً. تضاف الفاصوليا وتغطى القدر ويطهى الخليط لمدة ١٠ دقائق تقريباً.
يقدم الطبق مع التورتيلا المحمصة.

كونكويسو تشيلي

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
نصف رأس من الفليفلة الخضراء الحلوة، مفروم ناعماً
نصف بصلة صغيرة حمراء مفرومة ناعماً
ملعقة طعام من فليفلة هالا بينو المخللة، مفرومة ناعماً
فص ثوم مهروس
٢٥٠ غ من الجبنة القشدية الطرية
رأسان متوسطان من البندورة، مفرومان

التحضير

يحمى الزيت في قدر متوسطة وتطهى الفليفلة مع البصل والفليفلة الحريفة والثوم حتى يذبل البصل.
تضاف البندورة ويتابع الطهو مع التحريك لمدة دقيقتين.
تضاف الجبنة ويخفق المزيج حتى تذوب الجبنة ويصبح الغموس ناعماً بقوام قشدي.
يقدم الغموس فاتراً مع رقاقات الذرة.

ملاحظة: الهالا بينو هي فليفلة مكسيكية حريفة.

لحم الغنم المشوي مع سلطة الفاصوليا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
نصف ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
٨٠٠ غ من شرائح لحم الغنم أو البقر الطرية
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
رأسان صغيران من البندورة، مفرومان خشناً
١٠٠ غ من أوراق السبانخ المفرومة ناعماً
٦٠٠ غ من أصناف الفاصوليا المعلبة(انظر الصورة)، مغسولة ومصفاة
ربع كوب من أوراق الكزبرة الطازجة
ربع كوب من البقدونس الطازج
ثلث قنينة خل

التحضير

يفرك لحم الغنم بالتوابل بمساعدة اليدين ثم يشوى لحم الغنم على الفحم أو فوق مصبّ حتى ينضج ويحمرّ. يغطى لحم الغنم المشوي ويترك جانباً لمدة ٥ دقائق ثم يقطع إلى شرائح سميكة. توضع بقية المكونات في وعاء كبير وتخلط جيداً مع بعضها.
تقدم سلطة الفاصوليا مع شرائح لحم الغنم المشوية.

كيساديلاس الدجاج

الكمية تكفي ٤ أشخاص

ملعقة طعام من زيت الزيتون
فصا ثوم مهروسان
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
رأس من الفليفلة الحمراء الحلوة، مفروم ناعماً
رأس من الفليفلة الخضراء الحلوة، مفروم ناعماً
٣ أكواب من الدجاج المسلوق والمفتت
٨ أرغفة تورتيلا كبيرة
كوبان من جبنة التشيدار المبشورة خشناً

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى الثوم والبصل مع التحريك حتى يذبل البصل. تضاف التوابل والفليفلة الخضراء والحمراء ويتابع الطهو مع التحريك حتى تطرى الفليفلة. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها الدجاج.

يوضع رغيف تورتيلا على طبق ويسكب فوقه ربع كوب من الجبنة ومن ثم ربع كوب من خليط الدجاج وبعدها ربع كوب من الجبنة. تغطى الحشوة برغيف تورتيلا آخر. تكرر العملية نفسها مع بقية أرغفة التورتيلا والجبنة وخليط الدجاج.

تطهى الكيساديلاس، بمعدل واحدة كل مرة، في مقلاة كبيرة مدهونة قليلاً بالزيت، فوق نار متوسطة، حتى تشقرّ. تقلب الكيساديلاس على الوجه الآخر وتطهى حتى تشقرّ مجدداً ثم ترفع من المقلاة وتغطى لتبقى ساخنة ريثما يتم طهو بقية الكيساديلاس.

تقدم الكيساديلاس بعد تقطيعها إلى أرباع مع صلصة الغواكامول والقليل من الكريما الحامضة وخس آيسبرغ المفتت.

دلّلي عائلتك بوجبة مكسيكية لذيذة

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

القريدس بصلصة أدوبو

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ رؤوس من الفليفلة الحمراء نصف الحريفة المجففة، بصلة متوسطة مفرومة، فصا ثوم مفرومان، ربع ملعقة صغيرة من الأوريغانو المكسيكي اليابس، ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الماء الفاتر، ربع كوب من زيت الزيتون، نصف كوب من عصير العنب الأبيض، ربع كوب من الخل الأبيض، ١,٥ ملعقة صغيرة من السكر، نصف ملعقة صغيرة من الملح، ملعقتا طعام من معجون الفلفل الحريف، كيلوغرام من القريدس الكبير المقشر والمنظف من العروق السوداء

للزينة: مكعبات من الأفوكادو وبقدونس طازج مفروم
للتقديم: أرز مسلوق مع الفاصوليا السوداء والبقدونس

التحضير

يحمى مصبع جاف أو مقلاة كبيرة فوق نار متوسطة. تشوى رؤوس الفليفلة الحريفة لبضع ثوان من كل جهة مع الضغط عليها جيداً حتى تنضج. تنظف الفليفلة المشوية من الأعناق والبذور وتقطع إلى قطع صغيرة. تنقع الفليفلة المشوية في الماء الفاتر لمدة ٣٠ دقيقة ثم تصفى. تخلط هذه الفليفلة مع البصل والثوم والأوريغانو في خلاط الطعام مع ملعقتي طعام من معجون الفلفل الحريف. يهرس المزيج مع كمية كافية من الماء الفاتر للحصول على هريسة متوسطة السماكة. يحمى الزيت في مقلاة كبيرة على نار معتدلة وتضاف إليه الهريسة. تطهى الهريسة مع التحريك لمدة ٥ دقائق. يضاف إليها الخل وعصير العنب الأبيض والسكر والملح ويتابع الطهو لمدة ٥ دقائق. يفترض أن تكون الصلصة سميكة. يضاف إليها القريدس ويخلط معها جيداً ثم تغطى القدر ويتابع الطهو لمدة ٤ إلى ٦ دقائق حتى ينضج القريدس جيداً. يرش الملح ويقدم الطبق مع الأرز والفاصوليا السوداء والبقدونس ومكعبات الأفوكادو.

ملاحظة: للحصول على طبق الأرز بالفاصوليا السوداء: يسلق الأرز والفاصوليا السوداء كلاً على حدا ثم نخلط الأرز والفاصوليا لاحقاً عند التقديم ثم يضاف اليه البقدونس.

تاكو العجل والفاصوليا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

فصا ثوم مهروسان
نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
علبتان من الفاصوليا الحمراء المغسولة والمصفاة، وزن كل منهما ٣٠٠ غ، ثلث كوب من معجون البندورة
كوب من الماء، رأسان من البندورة، مفرومان خشنا
٨ قطع تاكو (أرغفة مكسيكية هشة)
نصف خسة آيسبرغ مفتتة ناعماً

سلطة كرودا

حبة خيار واحدة، مفرومة ناعماً
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
رأسان متوسطان من البندورة مفرومان ناعماً
ملعقتان صغيرتان من صلصة الفليفلة الحلوة

التحضير

يحمى الفرن للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت.

تسخن مقلاة غير لاصقة مدهونة بالقليل من الزيت ويقلى فيها الثوم ولحم البقر، مع التحريك، حتى يستوي اللحم جيداً. تضاف الفليفلة والكمون والفاصوليا الحمراء ومعجون البندورة والماء والبندورة المفرومة. تغطى القدر ويتابع الطهو على نار خفيفة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى يتكثف المزيج ويمتص كل الماء. تحمص قطع التاكو، رأساً على عقب ومن دون غطاء، في صينية فرن لمدة ٥ دقائق. مباشرة قبل التقديم، تملأ قطع التاكو بخليط اللحم وتوزع فوقها أوراق الخس والصلصة.
لتحضير سلطة الكرودا، تخلط مكوناتها مع بعضها في وعاء صغير.

سلطة الفاصوليا مع رقاقات التورتيلا

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ رؤوس بندورة متوسطة الحجم، مفرومة خشناً
علبة وزنها ٤٢٠ غ من الفاصوليا المنوعة المغسولة والمصفاة، علبة وزنها ٣٠٠ غ من الفاصوليا الحمراء المغسولة والمصفاة، نصف كوب من الكزبرة المفرومة خشناً، ربع كوب من عصير الليمون
بصلة حمراء صغيرة مفرومة ناعماً
رأسان طويلان من الفليفلة الحمراء الحريفة، مفرومان ناعماً، ٤ أرغفة تورتيلا صغيرة مقطعة إلى قطع، حبة أفوكادو صغيرة، ملعقتا طعام من الكريما الحامضة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت. تخلط البندورة مع علبتي والفاصوليا ونصف كمية الكزبرة وملعقة طعام من عصير الليمون، ونصف كمية البصل، ونصف كمية الفليفلة في وعاء متوسط الحجم. تصف قطع التورتيلا في طبقة واحدة في صينية فرن وتخبز في الفرن لمدة ٥ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة. يهرس الأفوكادو في وعاء صغير وتضاف إليه بقية الكزبرة وعصير الليمون والبصل والفليفلة الحريفة. توزع قطع التورتيلا على أطباق التقديم ويسكب فوقها خليط الفاصوليا والغواكامول والكريما الحامضة.

تحضير الكريما الحامضة:

كوب من الكريما الطازجة، ٤ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض، رشة ملح
تخلط المكوّنات وتحرّك بالشوكة الى أن يصبح قوام المزيج سميكاً.

لحم البقر الحرّيف مع سلطة الذرة الطازجة

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ رؤوس من الفليفلة الحريفة اليابسة
ثلث كوب من الماء المغلي
بصلة حمراء متوسطة الحجم، مفرومة خشناً
كويان إضافيان من الماء
ملعقة طعام من الكمون المطحون
كوب من مرقة اللحم، ٣٠٠ غ من فيليه اللحم مقطعة إلى شرائح سماكتها ٣ مم
ملعقتا طعام من الكريما الحامضة
نصف كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً

سلطة الذرة الطازجة

بصلة حمراء متوسطة مفرومة خشناً
٤ أكواب من حبات الذرة الطازجة
فصا ثوم مهروسان، ثلث كوب من عصير الليمون
٣ رؤوس طويلة من الفليفلة الخضراء الحريفة، مقطعة إلى شرائح رقيقة
حبة أفوكادو متوسطة مفرومة خشناً

التحضير

تنقع رؤوس الفليفلة في الماء المغلي في وعاء صغير مقاوم للحرارة لمدة ١٠ دقائق. حين تصبح الفليفلة باردة كفاية، تنظف من الأعناق ويحتفظ بها جانباً مع سائل النقع.
يقلى البصل في مقلاة كبيرة مع التحريك حتى يذبل.
تضاف الكمية الإضافية من الماء مع الكمون والمرقة والفليفلة الحريفة وسائل النقع المحتفظ به جانباً. يترك المزيج ليغلي ثم تخفف النار ويطهى من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق. ترفع الأجزاء الصلبة من الخليط بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويحتفظ بها جانباً.
تصف شرائح اللحم في طبقة واحدة في سائل السلق وتطفأ النار. وبعد مرور ٣٠ ثانية، ترفع شرائح اللحم من القدر بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتحفظ فاترة.
تهرس الأجزاء الصلبة المحتفظ بها جانباً مع الكريما للحصول على هريسة ناعمة. تقدم شرائح اللحم فوق السلطة وتسكب فوقها صلصة الكريما الحريفة وترش عليها الكزبرة.
لتحضير سلطة الذرة، تخلط كل مكوناتها مع بعضها في وعاء متوسط الحجم.

حساء الذرة المكسيكي

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
١,٥ ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
بصلة متوسطة مفرومة
رأسان من الفليفلة الحريفة منظفان من الأعناق والبذور
ملعقتان صغيرتان من الكمون المطحون
١,٥ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
جزرة واحدة مقطعة إلى شرائح رقيقة
عود كرفس مقطع إلى شرائح رقيقة
٣,٥ إلى ٤,٥ أكواب من مرقة الدجاج
٢,٥ كوب من الماء، ٨ عرانيس ذرة
رأس فليفلة حمراء حلوة مشوي ومقشر ومنظف من البذور ومفروم ناعماً
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من البقدونس الطازج المفروم
رشة من مسحوق الفليفلة الحريفة

التحضير

يحمى الزيت في قدر كبيرة على نار خفيفة. يضاف الثوم ويطهى لمدة دقيقة. يضاف البصل والفليفلة الحريفة ويتابع الطهو لمدة ٤ دقائق تقريباً حتى يذبل البصل. يضاف الكمون والكزبرة والملح والبهار ويتابع الطهو مع التحريك لمدة دقيقتين.
يضاف الجزر والكرفس. تقوى النار لتصبح معتدلة ويتابع الطهو مع التحريك لمدة ٥ دقائق. تضاف ٣,٥ أكواب من مرقة الدجاج وكذلك الماء وعرانيس الذرة الفارغة ويطهى الخليط من دون غطاء لمدة ١٥ دقيقة.
يحتفظ جانباً بمقدار كوب واحد من حبات الذرة وتضاف الحبات الباقية إلى القدر. تغطى القدر ويطهى محتواها لمدة ١٢ إلى ١٥ دقيقة حتى تنضج حبات الذرة. ترمى حينها عرانيس الذرة الفارغة.
يهرس الخليط المطهو على دفعات في خلاط الطعام للحصول على هريسة ناعمة جداً. يترك الحساء ليبرد في حرارة الغرفة من دون غطاء.
يطهى كوب الذرة المحتفظ به جانباً في قدر صغيرة من الماء المغلي لمدة ٢ إلى ٤ دقائق حتى ينضج ثم يصفى ويشطف بالماء البارد.
تضاف حبات الذرة هذه إلى الحساء مع الفليفلة الحلوة والبقدونس والفلفل الحريف والملح والبهار.
يمكن ترقيق الحساء بإضافة المزيد من مرقة الدجاج.
يقدم الحساء في حرارة الغرفة.

جاتوه الحليب مع جوز الهند

الجاتوه يكفي ٦ أشخاص

مكونات الجاتوه

٨ ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة، مقطعة إلى قطع، نصف ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيلا
ربع كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ربع كوب من النشاء (دقيق الذرة)
ربع ملعقة صغيرة من الملح، ٥ بيضات كبيرة بحرارة الغرفة، نصف كوب من السكر

قطر الحليب

علبتان من الحليب المكثف المحلى
نصف كوب من الكريما الكثيفة
نصف كوب من الحليب
ربع كوب من حليب جوز الهند، كريما مخفوقة وفراولة مفرومة وكيوي وبرش جوز الهند

صلصة الشوكولا

- ١٥٠ غراماً من الشوكولا نصف المحلاة
ثلاثة أرباع الكوب من الكريما الطازجة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تدهن صينية خبز بالزبدة وتبطن بورق البارشمان. يدهن الورق بالزبدة ويرش عليه الدقيق.
تسخن الزبدة في قدر صغيرة فوق نار متوسطة لمدة ٥ إلى ٧ دقائق، مع التحريك بين الحين والآخر، حتى تصبح بنية اللون. تنقل الزبدة إلى وعاء مقاوم للحرارة وتترك لتبرد ثم تضاف إليها الفانيلا. ينخل الدقيق والنشاء والملح فوق وعاء آخر، ثم ينخل الخليط مرة أخرى.
يخلط البيض مع السكر بواسطة شريط معدني في وعاء موضوع داخل قدر من الماء المغلي (بان ماري). يتابع خفق المزيج حتى يسخن تماماً. يرفع الوعاء من قدر الماء المغلي ويخفق البيض بالخلاط الكهربائي على أعلى سرعة لمدة ٦ دقائق تقريباً للحصول على خفيق كثيف وشاحب وكبير الحجم. تسكب نصف كمية الدقيق المنخول فوق خفيق البيض ويحرك المزيج برفق ثم تضاف بقية الدقيق المنخول. تسكب ثلث كمية هذا المزيج في وعاء وتضاف إليه الزبدة ثم يعاد الخليط كله إلى الخفيق السابق ويخلط معه.
يسكب هذا الخفيق في الصينية المحضرة ويخبز في الفرن لمدة ١٥ إلى ١٧ دقيقة حتى يصبح الجاتوه هشاً ويحمرّ قليلاً. يترك الجاتوه ليبرد فوق مصبع حديدي لمدة ٥ دقائق ثم يوخز بسيخ خشبي في أماكن عدة. تمرر سكين حول حواف الصينية وتقلب الصينية رأساً على عقب وينقر عليها لإخراج الجاتوه منها.
لتحضير قطر الحليب، تخفق كل المكونات مع بعضها في وعاء زجاجي كبير. يسكب قطر الحليب فوق الجاتوه ويضغط عليه بملوق خشبي لمساعدة الجاتوه على امتصاص القطر. يغطى الجاتوه بورق نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٤ ساعات على الأقل حتى يمتص كل القطر.
يقطع الجاتوه إلى قسمين متساويين ويحشى بالكريما الطازجة المخفوقة. يدهن سطح الجاتوه وحوافه أيضاً بالكريما المخفوقة ويزين ببرش جوز الهند وبرش اللوز المحمّص ويسكب فوقه صلصة الشوكولا.

لتحضير صلصة الشوكولا:

تسخن الكريما في قدر صغيرة الى درجة الغليان تطفأ النار ثم تضاف قطع الشوكولا، ويحرّك المزيج الى أن يصبح قوامه مثل الصلصة. يقدم الجاتوه مع الكيوي والفراولة.

ملاحظة: يمكن حفظ هذا الجاتوه في الثلاجة لغاية يومين.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الأطباق الخليجية والنكهات الحرّيفة

الأرز الحلو المحمرّ

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

ربع ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
٣ إلى ٤ حبات هال مدقوقة
ملعقتا طعام من ماء الورد
كوبان من الأرز البسماتي
٦ أكواب من الماء، ملعقة طعام من الملح
ثلث إلى نصف كوب من السكر أو العسل
ربع كوب من السمنة أو الزبدة
نصف كوب من اللوز المقشر والمقلي
نصف كوب من الفستق الحلبي المقشر

التحضير

توضع خيوط الزعفران مع حبات الهال في ماء الورد وتترك جانباً لتنتقع. يغسل الأرز في الماء ليصبح نظيفاً تغلى ٦ أكواب من الماء في قدر كبيرة على النار ثم يضاف إليها الأرز والملح. يحرك الأرز بين الحين والآخر حتى يعود الماء للغليان. تترك القدر من دون غطاء ويغلى الأرز فوق النار لمدة ٨ دقائق، ثم يصفى في مصفاة. يسكب السكر أو العسل فوق الأرز الساخن ويحرك معه بالشوكة. تحمى السمنة أو الزبدة في القدر التي استخدمت لسلق الأرز، ثم يضاف إليها الأرز المخلوط مع السكر. يسكب خليط ماء الورد فوق الأرز، ثم تفتح ٣ فجوات في الأرز بطرف ملعقة خشبية. يغطى أعلى القدر بفوطة ورقية ثم يوضع الغطاء ويغلق بإحكام. يمكن إضافة الأرز المقلي والفستق الحلبي إلى الأرز حسب الذوق. يطهى الأرز على نار خفيفة لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى ينضج ثم يقدم مع السمك أو اللحم أو الدجاج المشوي.

كرات اللحم بالبيض

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام لحم غنم أو عجل للكبة مدقوقة
بصلة صغيرة مبروشة
نصف كوب كعك مطحون
بيضة واحدة
ملعقة صغيرة معجون بندورة (اختياري)
ملح وبهار أسود
ملعقة صغيرة بهار حلو
٦ بيضات مسلوقة
بيضة واحدة مخفوقة
دقيق وكعك مطحون
زيت للقلي

التحضير

يخلط اللحم مع البصل والكعك المطحون والبيضة والملح والبهار الأسود والبهار الحلو ومعجون البندورة في حال استعماله. بهذه الطريقة، يتم الحصول على مزيج دبق.
يقسم مزيج اللحم إلى ٦ حصص متساوية.
يقشر البيض المسلوق ويغلف ببياض البيض المخفوق ومن ثم بحصة من حصص اللحم. يفترض بمزيج اللحم أن يغلف البيضة المسلوقة تماماً على أن يسوّى سطحه بالأصابع ليصبح ناعماً. تغلف الكرات المحضرة بالدقيق ثم تغمس في البيض وبعدها في الكعك المطحون. تقلى الكرات في الزيت الساخن داخل مقلاة عميقة لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تشقرّ من كل الجهات.
يجب ألا يكون الزيت ساخناً جداً وإلا تشقرّ الأقراص من الخارج قبل أن تنضج من الداخل.
تقسم الأقراص إلى نصفين وتقدم ساخنة مع دقوس الطماطم والسلطة الخضراء أو الأرز والبطاطا المقلية.

ملاحظة دقوس الطماطم هو خليط البندورة المفرومة والثوم المقلي وبهارات الخليج المطهو على النار لمدة ٣ إلى ٤ دقائق.

ربيان بالصلصة الحمراء

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من الربيان (القريدس) غير المطهو
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سمنة
فصا ثوم مفرومان
بصلة كبيرة مفرومة
ملعقة صغيرة بهارات الخليج
ملعقة صغيرة عقدة صفراء
١,٥ كوب بندورة مقشرة ومفرومة
ملعقة صغيرة ملح
بهار أسود
ملعقة طعام بقدونس مفروم
١ إلى ٢ ملعقة طعام أوراق كزبرة مفرومة

التحضير

تقشر حبات القريدس وتنزع منها العروق السوداء.
تسخن ملعقة طعام من السمنة في قدر كبيرة ويضاف إليها الثوم والقريدس. يحرك الخليط فوق نار قوية حتى يصبح القريدس وردي اللون ويجمد قليلا. ترفع حبات القريدس من القدر وتوضع جانباً. تضاف بقية الزبدة إلى القدر ويقلى فيها البصل ليذبل ويحمرّ قليلاً. تضاف البهارات والعقدة الصفراء وصلصة البندورة ويتابع الطهو دقيقة كاملة. تضاف بعدها البندورة والملح والبهار والبقدونس المفروم والكزبرة. يترك الخليط ليغلي فوق النار ثم تغطى القدر ويتابع الطهو ١٠ دقائق.
تعاد حبات القريدس المطهوة إلى القدر ويسخن الخليط ٢ إلى ٣ دقائق ثم يقدم مع الأرز المحمر أو الأرز البسماتي المسلوق أو الأرز المشكول والسلطة الخضراء.

أقراص التمر المنكّهة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوب من الدقيق الأسمر
نصف كوب من السمنة أو الزبدة المنقّاة
حبتا هال مدقوقتان
كوب من التمر المفروم والمنزوع النوى
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون
نصف كوب من الجوز أو اللوز المحمص والمطحون ناعماً
سكر ناعم لتغليف أقراص التمر

التحضير

يوضع الدقيق في قدر سميكة ويحرك فوق نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق تقريباً ليحمرّ قليلاً وتفوح منه رائحة لذيذة. في هذه الأثناء، تحمى الزبدة في قدر صغيرة مع حبات الهال، ثم تترك جانباً ليضع دقائق قبل رفع حبات الهال جانباً. يضاف التمر إلى الدقيق والجوز ويسخن المزيج لبضع دقائق حتى يطرى التمر قليلاً.

تضاف السمنة إلى مزيج التمر مع الزنجبيل ويحرك المزيج حتى تتوزع السمنة بالتساوي، ثم ترفع القدر عن النار. يصبح المزيج حينها كثير الكتل. يترك جانباً ليفتر. يؤخذ مقدار ملعقة طعام من المزيج في كل مرة. تدعك هذه الكرة بالأصابع لتصبح متماسكة ثم تقرص على شكل بيضوي. تصف الأقراص في صينية وتترك لتبرد. يرش فوقها السكر الناعم وتقدم.

مرق البامية

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

ملعقة صغيرة من معجون التمر الهندي
نصف كوب من الماء الفاتر
كيلوغرام من مكعبات اللحم (دقن اللحام)
ربع كوب من الزيت أو السمنة النباتية
٤ إلى ٦ فصوص ثوم مدقوقة، نصف كيلوغرام بندورة مقشرة ومفرومة، نصف كوب ماء، ملح وملعقة صغيرة بهارات الخليج، ملعقة صغيرة سكر، نصف كيلوغرام بامية

التحضير

يذوب معجون التمر الهندي في نصف كوب من الماء. يقطع اللحم إلى مكعبات من ٣ سم ويقلى في نصف كمية الزيت ثم يرفع ويترك جانباً. تضاف بقية الزيت إلى القدر نفسها ويقلى البصل ليذبل، ثم يضاف الثوم ويطهى لبضع ثوان. تضاف بعدها البندورة والماء والملح والبهارات والسكر. يعاد اللحم إلى القدر وتغطى القدر وتترك على النار ساعة إلى ساعة ونصف حتى ينضج اللحم تماماً. تنظف حبات البامية وتغسل وتضاف إلى اللحم في القدر. يسكب فوقها سائل التمر الهندي وتترك القدر على النار نصف ساعة إضافية حتى تنضج البامية. يجب ألا يحرك الخليط كثيراً بعد إضافة البامية وإلا تهرس البامية.

يقدم الطبق مع الأرز البسماتي المسلوق أو المشكول.

ملاحظة: يمكن إضافة كوب من الحمص المسلوق إلى هذا الخليط حسب الذوق. كما يمكن إعداد الطبق نفسه من دون اللحم للأشخاص النباتيين.

صب الغفشة

الكمية تصنع ٥٠ إلى ٥٥ قطعة
١,٥ ملعقة طعام من الخميرة الفورية
٣ ملاعق طعام من الماء الفاتر
١,٥ كوب من طحين الحمص
ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق العادي
٥ ملاعق صغيرة من الأرز المطحون
٧ بيضات في حرارة الغرفة
ملعقة صغيرة من الهال المطحون
نصف ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
ثلث كوب سمنة مذوبة ومبرّدة

القطر

٣ أكواب سكر و٣ أكواب ماء
ربع ملعقة صغيرة ملح الحامض
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة هال مطحون
نصف ملعقة صغيرة خيوط زعفران

التحضير

ينخل طحين الحمص والدقيق العادي والأرز المطحون فوق وعاء. يخفق البيض ويضاف إليه مسحوق الهال والزعفران والخميرة الفورية والماء الفاتر.
يضاف مزيج الخميرة والبيض إلى المكونات الجافة ثم تصب فوقه السمنة المبرّدة. يحرك المزيج تدريجياً للحصول على خفيق سميك وناعم.
يغطى الوعاء بورق النايلون اللاصق ويترك في مكان دافئ لمدة ٣ إلى ٤ ساعات حتى يختمر وينتفخ.
لإعداد القطر، يذوب السكر في الماء مع التحريك حتى الغليان. يغلى المزيج لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة تقريباً ثم يضاف ملح الحامض ويغلى القطر لبضع دقائق إضافية.
تطفأ النار ويترك القطر ليتكثف قليلاً ويصبح أرق قواماً من العسل. يسخن الزيت في مقلاة عميقة. تسكب العجينة فوق الزيت الساخن بواسطة ملعقة صغيرة وتزال عن متن الملعقة بملعقة أخرى. ننصحك بغمس الملعقة في الماء لتفادي التصاق العجين بالملعقة.
تقلى ٨ إلى ١٠ أقراص كل مرة في الزيت الساخن، مع ضرورة تقريباً حتى تشقرّ من كل الجهات. تكرر العملية نفسها حتى الانتهاء من قلي كل العجين.
تقلى الكرات المقلية مرة أخرى في الزيت الساخن لتصبح هذه المرة ذهبية اللون وأقسى قليلاً وناضجة تماماً من الداخل. كما يمكن قليها للمرة الثالثة حسب الذوق.
ترفع الكرات المقلية بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتوضع في القطر البارد حتى تتغلف تماماً، ثم ترفع بالملعقة وتصف في طبق وتقدم.

ملاحظة: هناك سران أساسيان لنجاح هذه الوصفة.
١- يجب قلي الكرات ٢ إلى ٣ مرات متتالية حتى تصبح هشة ولا تلين.
٢-يجب أن يكون قطر السكر سميكاً كفاية لتغليف الأقراص المقلية، ولا يحتوي كثيراً على الماء حتى تحافظ الكرات على هشاشتها.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

برياني الدجاج

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

دجاجة متوسطة الحجم
٣ إلى ٤ بصلات مقطعة إلى جوانح رقيقة
٣ أكواب من الأرز البسماتي، منقوعة لمدة ساعة في الماء البارد
٤,٥ أكواب من مرقة الدجاج
كوب من اللوز المقشر
نصف كوب صنوبر
ملعقتا طعام من توابل البرياني الموجودة في السوبرماركت
ملعقتا طعام من ماء الورد
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي وملعقة طعام من الزبدة للأرز
ملح وبهار أسود
كوب من الزبيب
مطيبات لسلق الدجاج (بصلة مقطعة إلى أربع، ورقتا غار، ٥ حبات بهار حلو، ٥ حبات بهار أسود، ٥ حبات هال، عود قرفة، ملعقة طعام ملح ولومي محزز بالشوكة أو السكين)
نصف إلى ثلاثة أرباع كوب زيت نباتي
٤ الى ٥ بيضات مسلوقة

التحضير

تغسل الدجاجة وتسلق في الماء. تزال الزفرة عند ظهورها على سطح الماء، ثم يضاف الملح و(المطيبات المذكورة أعلاه)

تسلق الدجاجة حتى تنضج ثم ترفع وتوضع جانباً. تصفى المرقة لاستعمالها لاحقاً في سلق الأرز.

تقطع الدجاجة إلى قطع صغيرة ويرمى الجلد والعظام.

يحمى الزيت أو الزبدة في قدر. يغسل الأرز ويصفى ثم يوضع في القدر ويقلب بالزيت ثم تضاف اليه ٤,٥ أكواب من مرقة الدجاج، والزعفران والملح وملعقة طعام من توابل البرياني. يطهى الأرز حتى يبدأ بالغليان، ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى ينضج الأرز ويمتص كل الماء.

يضاف إليه ماء الورد. تغطى القدر وتترك جانباً لمدة ١٥ دقيقة. لتحضير الحشوة، يحمى نصف إلى ثلاثة أرباع الكوب من الزيت النباتي في مقلاة أخرى. يقلى اللوز، ومن ثم الصنوبر حتى يشقرّا ثم يوضعان جانباً.

يستخدم الزيت نفسه لقلي الزبيب قليلاً ثم يرفع ويوضع جانباً. يجب الانتباه لأن الزبيب يقفع أثناء القلي.

يقلى البصل في الزيت نفسه أيضاً حتى يصبح ذهبي اللون ثم يرفع. يقلى البيض المسلوق ثم يرفع.

تقلى قطع الدجاج قليلاً في الزيت نفسه، ثم ترفع. يجب إضافة المزيد من الزيت إلى المقلاة عند الحاجة.

يخلط البصل المقلي، والزبيب المقلي، وقطع الدجاج المقلية مع ملعقة طعام من توابل البرياني.

لتقديم هذا الطبق، تسكب طبقة من الأرز في طبق التقديم ثم توزع قطع الدجاج وخليط البصل والزبيب. تسكب مجددا طبقة أخرى من الأرز وتزين باللوز والصنوبر والبصل المقلي والزبيب وقطع الدجاج.

سوبوراك بالجبنة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

مكونات العجينة

٦ بيضات
١,٥ ملعقة صغيرة ملح
ربع كوب ماء
دقيق حسب الحاجة
٢,٥ كوب من خليط الزيت والزبدة المذوبة

الحشوة

نصف باقة من البقدونس المفروم
نصف كيلوغرام من الجبنة المجدولة
نصف كيلوغرام من جبنة العكاوي
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
بيضة واحدة مخفوقة قليلاً

التحضير

يخفق البيض مع الملح والماء في خلاط الطعام ثم يضاف الدقيق ويتابع الخفق للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تقسم العجينة إلى ١٠ كرات صغيرة ثم تغطى وتترك لترتاح ساعة أو ساعتين.

ترق كرات العجين فوق سطح مرشوش بالدقيق للحصول على دوائر كبيرة ورقيقة جداً. تطوى هذه الدوائر وتغطى بفوطة مطبخ.

بعد الانتهاء من رق كل الدوائر، يحتفظ بدائرتين من العجين جانباً، فيما تسلق بقية الدوائر، الواحدة تلو الأخرى، في الماء المغلي الذي أضيفت إليه ملعقة طعام من الملح. تسلق كل دائرة عجين في الماء المغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم تسقّط في الماء البارد وتعصر باليد للتخلص من فائض الماء.

يذوب ٢,٢٥ كوب من الزبدة والزيت وتستعمل ٣ إلى ٤ ملاعق طعام لدهن كل رقاقة عجين قبل تكديسها في صينية الخبز.

توضع الطبقة الأولى من العجين التي لم يتم سلقها في قعر صينية قطرها ٣٢ سم ومدهونة بالكثير من الزيت. تدهن هذه الرقاقة بملعقتيّ طعام من الزبدة المذوبة ثم تغطى برقاقة عجين مسلوقة.

تكرر العملية نفسها حتى تكديس ٤ رقاقات عجين مسلوقة فوق بعضها ودهنها بالزبدة.

تسكب الحشوة فوق الطبقة الرابعة من العجين ثم تكدّس ٤ رقاقات أخرى من العجين المسلوق.

توضع أخيراً الطبقة الأخيرة من العجين، وهي غير مسلوقة، ثم تدهن هذه الرقاقة بخليط الزيت والزبدة.

يقطع السوبوراك إلى مربعات من ٧ إلى ٨ سم ويخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تذوب الجبنة وتنضج العجينة ويتحول السطح إلى قشرة ذهبية.

ملاحظة: يجب إضافة المزيد من الماء الساخن أثناء سلق العجين لأن الماء يتضاءل حجمه ويتكثف عند السلق. يجب وضع مكعبات ثلج في الوعاء الآخر المشتمل على الماء البارد حيث تسقط الرقاقات المسلوقة.

تاغلياتيلي بالدجاج والفطر

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم الدجاج المقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم
علبة من معكرونة التاغلياتيلي
٤ أكواب من الكريما الطازجة
٢٥٠ غ من الفطر الطازج المقطع إلى شرائح
٤٠ غ من فطر سيب المنقوع في نصف كوب من الماء الفاتر
ربع كوب من جبنة البارميسان وملعقتا طعام من الزبدة
ربع كوب من الزيت لقلي المعكرونة المسلوقة
بقدونس مفروم للزينة

التحضير

تسخن الكريما في قدر عميقة وحين تبدأ بالغليان، تضاف إليها قطع الدجاج ويتابع الطهو.

تسخن الزبدة في قدر أخرى ويقلى فيها الفطر الطازج حتى يطرى. يضاف فطر سيب مع ماء النقع ويتابع الطهو مع التحريك لبضع دقائق حتى امتصاص الماء.

يضاف خليط الفطر إلى خليط الدجاج ثم ترش نصف ملعقة صغيرة من البهار الأبيض ويطهى الخليط لبضع دقائق إضافية حتى ينضج الدجاج وتتكثف الكريما قليلاً.

تسلق التاغلياتيلي في الماء حتى تنضج جزئياً ثم تصفى. تقلى بعدها التاغلياتيلي في الزيت لبضع دقائق ثم تضاف إلى خليط الدجاج مع جبنة البارمسان. يحرك الخليط جيداً.

تنقل التاغلياتيلي إلى طبق التقديم وتزين بالبقدونس المفروم وتقدم ساخنة.

أم علي

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٢٥٠ غ من عجينة الفايلو أو عجينة الباف
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت
كوبان من الحليب
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من السكر
نصف كوب من الزبيب
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من اللوز
نصف كوب من الفستق الحلبي
كوبان من الكريما المخفوقة

التحضير

تصف رقاقات الفايلو بطريقة عشوائية في صينية وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تشقرّ وتصبح هشة. وفي حال استعمال رقاقات عجينة الباف، ترطب الصينية بالماء وتوضع كل رقاقة في صينية بالماء وتوخز بالشوكة ثم تخبز في الفرن حتى تشقرّ على الوجهين.

تخرج الرقاقات من الفرن وتترك جانباً لتبرد تماماً.

يسخن كوبانِ من الحليب مع السكر ثم يترك خليط الحليب جانباً ليبرد.

تفتت العجينة المخبوزة إلى قطع كبيرة وتخلط مع المكسرات (الزبيب والصنوبر المقلي واللوز المقلي والفستق الحلبي).

يسكب الحليب البارد فوق العجينة والمكسرات وتترك الصينية جانباً لمدة نصف ساعة.

تنقل أم علي إلى طبق زجاجي مقاوم للحرارة وتزين بالكريما المخفوقة ثم تخبز في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق حتى يشقرّ سطحها.

يزين طبق أم علي بالمزيد من المكسرات ويقدم.

حلاوة الجبن

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

٢٥٠ غ من جبنة العكاوي البيضاء
٢٥٠ غ من الجبنة المجدولة
كوب من الماء
نصف كوب من السكر
نصف كوب من السميد
نصف كوب من سميد الفرخة
ربع كوب من ماء الزهر وماء الورد
نصف كيلوغرام من القشطة الطازجة
زهر ليمون للزينة
فستق حلبي للزينة

قطر السكر

كوبان من السكر، كوب من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون أو ربع ملعقة صغيرة من ملح الحامض
ملعقة طعام من ماء الورد
ملعقة طعام من ماء الزهر

التحضير

تقطع الجبنة إلى شرائح وتنقع في الماء البارد، مع ضرورة تغيير الماء كل ساعة للتخلص من كل الملح. تغسل بعدها الجبنة وتصفى في مصفاة.

يخلط الماء مع السكر في قدر على النار حتى الغليان. يضاف السميد وسميد الفرخة ويحرك الخليط بملعقة خشبية. تضاف شرائح الجبنة الخالية من الملح وماء الورد وماء الزهر. يحرك الخليط حتى تذوب الجبنة وتختلط مع بقية مكونات القدر. يصبح الخليط حينها شبيهاً بالعجينة.

تقسم العجينة إلى قسمين. تدهن رقاقة نايلون بالماء ويرق عليها أول قسم من العجينة بواسطة شوبك رطب للحصول على دائرة كبيرة ورقيقة. تقطع هذه الدائرة إلى شرائط طولها ١٠ سم وعرضها ٧ إلى ٨ سم.

يحشى كل شريط بمقدار ملعقة طعام من القشطة ثم يطوى طرفا الشريط إلى الداخل قبل لفه فوق القشطة مثل السيجار أو السبرينغ رول.

تكرر العملية نفسها مع القسم الثاني من العجينة.

تصف لفافات حلاوة الجبن في طبق التقديم وتزين بالمزيد من القشطة وزهر الليمون والفستق الحلبي.

ملاحظة: إذا أصبحت العجينة باردة وصعبة الرق، يمكن تسخينها قليلاً في المايكروويف لتستعيد ليونتها.

كبة صينية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٣ أكواب من البرغل الأسمر الناعم
كوب من السميد الخشن
كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المدقوق
ملعقة صغيرة من الملح
بصلة متوسطة مبشورة
ماء بارد لدعك عجينة الكبة

الحشوة
نصف كيلوغرام من اللحم المفروم وسطاً
٤ بصلات مفرومة
ربع كوب من الزيت النباتي
ملح ونصف ملعقة صغيرة بابريكا
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
نصف كوب من الجوز المفروم خشناً أو اللوز أو الصنوبر

التحضير

تحمى المقلاة ويضاف إليها الزيت ويقلى البصل حتى يصبح شاحب اللون.
يضاف اللحم المفروم ويرش الملح ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم وينضج ويمتص كل العصار.
تطفأ النار وتضاف التوابل والمكسرات ثم تترك الحشوة جانباً حتى تبرد تماماً.
يمكن تحضير هذه الحشوة قبل يوم أو يومين وحفظها في الثلاجة أو قسم التجليد من الثلاجة.
يغسل البرغل ويصفى ثم يوضع في صينية أو وعاء كبير. يضاف إليه اللحم والملح والبصلة المقطعة والسميد. يدعك هذا الخليط جيداً بمساعدة الماء البارد للحصول على عجينة كبة دبقة.
يدهن قعر صينية فرن بالزيت وتقسم عجينة الكبة إلى قسمين.
تؤخذ أقسام صغيرة من الكبة بين راحة اليد وتسطح بمساعدة الماء ثم تصف قرب بعضها في قعر الصينية للحصول على طبقة كاملة.
تسكب الحشوة فوق هذه الطبقة وتوزع جيداً بالملعقة لتغطي كل الصينية. يكرر الشيء نفسه مع القسم الثاني من عجينة الكبة بحيث تقرص الكبة إلى أقراص صغيرة وتسطح باليد ثم تلصق قرب بعضها فوق الحشوة للحصول على طبقة كاملة.
تغمس اليدان في الماء ويفرك بهما سطح الكبة للحصول على سطح ناعم.
يغمس رأس سكين في الماء وتقطع الكبة إلى أشكال ماسية أو مربعات. يسكب المزيد من الزيت أو السمنة فوق الكبة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يتغير لون الكبة وتنضج تماماً. تخرج الصينية من الفرن وتقطع إلى حصص تقديم وتقدم مع سلطة الخيار واللبن أو السلطة الخضراء.

ملاحظة: يرش سطح الكبة بالقليل من الماء البارد لجعل الكبة طرية ولينة خلال الخبز.

مسقعة الباذنجان

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كيلوغرام من الباذنجان المتوسط الحجم
٤ حبات بندورة مقشرة ومفرومة
كوب من الحمص المنقوع
ملعقة طعام من معجون البندورة
رأس فليفلة أخضر نصف حريف، مفروم ناعماً
بصلتان متوسطتان، مقطعتان إلى شرائح رقيقة
زيت لقلي الباذنجان
زيت لقلي البصل والثوم والبندورة

التحضير

تغسل رؤوس الباذنجان وتجفف وتقشر على نحو مقلّم، مع الاحتفاظ بأعناقها.
تقلى رؤوس الباذنجان في الزيت النباتي حتى تصبح ذهبية اللون، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.
يستخدم الزيت نفسه، ويضاف إليه القليل من الزيت الجديد عند الحاجة، لقلي شرائح البصل حتى تذبل. يرمى الزيت ويحتفظ بالبصل المقلي في المقلاة. تضاف البندورة المفرومة، والثوم، ومعجون البندورة، والحمص، والفليفلة الخضراء والقليل من الماء للحصول على مزيج كثير العصارة.
توضع رؤوس الباذنجان في طبق زجاجي مقاوم للحرارة ويسكب فوقها المزيج الكثير العصارة. يغطى الطبق بورقة ألمنيوم ويخبز لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة. يترك الطبق ليبرد تماماً قبل تقديمه بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة: يرش الملح على رؤوس الباذنجان وتترك جانباً مدة نصف ساعة ثم تغسل وتجفف بمحارم ورقية قبل قليها وذلك لتجنب امتصاص الكثير من الزيت.

برغل بدفينة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى مكعبات كبيرة
٣ أكواب من البرغل الخشن
بصلة كبيرة مفرومة
ملعقة طعام من معجون البندورة
كوبان من الحمص المنقوع في الماء طوال الليل
ملح وبهار أسود
٤ أكواب من مرقة اللحم

التحضير

تقلى قطع اللحم في السمنة في طنجرة الضغط حتى يتغير لون اللحم. تسلق بعدها قطع اللحم في الماء الساخن في طنجرة الضغط نفسها. تزال الزفرة عند ظهورها، ثم يضاف الملح، والحمص المغسول والمصفى، وورقة الغار، والبصلة المقطعة، و٣ إلى ٤ حبات هال ومعجون البندورة. يطهى الخليط على النار حتى ينضج اللحم والحمص. يرفع الغطاء عن طنجرة الضغط، وترمى ورقة الغار والبصل فيما يحتفظ بقطع اللحم جانباً. يغسل البرغل ويصفى ثم يضاف إلى المرقة الحمراء البالغ حجمها ٤ أكواب مبدئيا. يطهى البرغل في المرقة حتى يمتص كل السائل وينضج. تطفأ النار وتترك القدر مغطاة لمدة ١٠ دقائق حتى يرتاح البرغل. ينقل البرغل إلى طبق التقديم وتوزع فوقه قطع اللحم. يقدم الطبق مع اللبن والسلطة الخضراء والكبيس.

ملاحظة: يمكن حذف معجون البندورة من هذه الوصفة حسب الذوق.

متبل الباذنجان

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

رأسا باذنجان كبيران مشويان
ثلاثة أرباع الكوب من الطحينة
ثلاثة أرباع الكوب من اللبنة
عصير ليمونة أو ليمونتين
ملح وبقدونس وزيت زيتون وفلفل أحمر

التحضير

يوخز رأسا الباذنجان بالشوكة أو رأس السكين ثم يشويان في الفرن أو على الفحم حتى ينضج الباذنجان من الداخل وتصبح القشرة هشة. يقشر الباذنجان ثم يهرس بالشوكة أو مهرسة البطاطا. يضاف إليه الثوم والطحينة واللبنة وعصير الليمون والملح. يخلط المزيج للحصول على قوام قشدي ناعم. يضاف الملح عند الحاجة.
يسكب المتبل في طبق التقديم ويزين بزيت الزيتون والبقدونس والفلفل الأحمر.
يقدم بمثابة نوع من المقبلات مع أطباق الدجاج أو السمك أو اللحم.

ملاحظة: تستعمل اللبنة في هذه الوصفة لمنح المتبل لوناً فاتحاً.

بطاطا حرة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
باقة من الكزبرة الطازجة
ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
ربع كوب زيت نباتي
ملح وبابريكا

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة وتقلى فيه مكعبات البطاطا حتى تصبح ذهبية اللون.
يهرس الثوم ثم يقلى في ربع كوب من الزيت حتى يذبل وينضج قليلاً.
تفرم الكزبرة الطازجة ثم تضاف مع الكزبرة اليابسة إلى الخليط. تطفأ النار وتترك المقلاة جانباً.
في وعاء عميق، يخلط مزيج الكزبرة والثوم مع البطاطا المقلية والقليل من الملح والبابريك.
يقدم الطبق فاترا.

ملاحظة: يمكن إضافة نصف كوب من عصير الليمون إلى هذه الصلصة. كما يمكن إضافة ٢ إلى ٣ رؤوس بندورة حمراء مفرومة ومطهوة قليلا مع ملعقة صغيرة من معجون البندورة وملعقة طعام من الزبدة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك الموسى بالخضار والنودلز

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ إلى ٦ فيليه سمك موسى
دقيق وملح وبهار أبيض
جزرتان مقطعتان إلى عيدان رفيعة
حبتا كوسى مقطعتان إلى عيدان رفيعة
رأس فليفلة أخضر ورأس فليفلة أحمر مقطعان إلى عيدان رفيعة
رأس باذنجان مقطع إلى عيدان رفيعة
زيت لقلي السمك
٢ إلى ٣ ملاعق طعام زيت في مقلاة لقلي الخضار
علبة من النودلز الشفاف المنقوع في الماء الفاتر لمدة ١٠ دقائق حتى يطرى ومن ثم يصفى في مصفاة، كوب من مرقة الدجاج ومكعبان من مرقة الدجاج، ملعقتا طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من النشاء

التحضير

تغسل شرائح فيليه السمك وتجفف، ثم تغمس في الدقيق وتقلى في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية اللون. ترفع شرائح السمك المقلية وتحفظ جانباً.

في مقلاة أخرى، تقلى الخضار لمدة ٥ إلى ٦ دقائق على نار قوية جداً، مع التحريك المستمر، حتى تنضج ولكن من دون أن تطرى وإنما تحافظ على هشاشتها.

تنقع خيوط النودلز الطويلة في الماء الفاتر لمدة ١٠ دقائق حتى تطرى ثم تصفى وتقص بواسطة المقص.

يخلط النودلز مع الخضار المقلية وملعقة طعام من صلصة الصويا ثم يوضع جانباً.

تخلط مرقة الدجاج مع مكعبيّ المرقة والنشاء وصلصة الصويا. تعاد شرائح فيليه السمك إلى القدر وتسكب صلصة المرقة والنشاء فوقها وتطهى معها على نار قوية حتى تتغلف شرائح السمك جيداً بالصلصة وتصبح الصلصة كثيفة ولامعة.

تقدم شرائح السمك مع الخضار المقلية.

سابليه بمربى المشمش

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
بيضة واحدة
رشة فانيلا
سكر ناعم
مربى مشمش

التحضير

يخلط الدقيق المتعدد الاستعمالات مع السكر الناعم والزبدة والفانيلا والبيضة في خلاط الطعام للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط.
تقسم العجينة إلى كرتين وتلف بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة. تخرج العجينة من الثلاجة وترق بالشوبك فوق سطح مرشوش بالدقيق لتصبح سماكتها نصف سنتيمتر ثم تقطع بواسطة قطاعة البسكويت للحصول على دوائر صغيرة. تغمس قطاعة البسكويت في الدقيق بين الحين والآخر للحصول على قطع بسكويت جميلة. تفتح فجوة في نصف كمية الدوائر، فيما تترك الدوائر الأخرى كاملة من دون فجوة.
تصف دوائر البسكويت في صينية غير لاصقة وتخبز لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تشقرّ دوائر البسكويت وتنضج.
تخرج الصينية من الفرن حتى تبرد، ثم تدهن الدوائر الكاملة من البسكويت بمربى المشمش وتغطى بالدوائر المفتوحة في الوسط التي تم رش السكر الناعم عليها قبلاً.

شرائح السلمون المتبلة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ إلى ٦ شرائح سلمون خالية من الجلد والحسك
٦ ملاعق طعام زيت زيتون
نصف إلى ثلاثة أرباع كوب مايونيز
ملعقة طعام خردل ديجون
ملعقة صغيرة ثوم
ملعقتا طعام صلصة صويا
ملح وبهار أبيض

التحضير

يخلط المايونيز مع الخردل وصلصة الصويا والثوم والملح والبهار. تفرك شرائح السلمون بهذه الصلصة وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣ إلى ٤ ساعات.
يحمى زيت الزيتون في مقلاة غير لاصقة وتشوى أو تقلى كل شريحة سمك على الوجهين لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى يتغير لونها، ثم تصف في صينية فرن غير لاصقة وتخبز في الفرن لمدة ٥ إلى ٦ دقائق.
تخرج الصينية من الفرن وتقدم شرائح السمك مع البطاطا أو الكوسكوس والسلطة الخضراء.

الأرز بالحليب

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ أكواب من الحليب
ربع كوب من الأرز المصري القصير الحبة
٦ ملاعق طعام من السكر
ملعقة طعام من ماء الورد وملعقة طعام من ماء الزهر
رشة فانيلا
١,٥ كوب من الماء
ملعقة طعام من دقيق الذرة

التحضير

يغسل الأرز ويصفى ثم يسلق في ١,٥ كوب من الماء حتى يطرى.
يخلط الحليب مع السكر ثم يضاف تدريجياً إلى الأرز المسلوق ويتابع الطهو مدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة تقريباً، ثم يضاف إليه دقيق الذرة المذوب في ٤ ملاعق طعام من الماء ويتابع الطهو حتى يتكثف محتوى القدر قليلاً. تطفأ النار. يضاف ماء الورد وماء الزهر ويحرك الأرز بالحليب جيداً ثم يسكب في أطباق فردية ويترك جانباً ليفتر. يرش الهال فوق أطباق الأرز بالحليب قبل تقديمها فاترة أو باردة بعد حفظها في الثلاجة.
ملاحظة: يجب الاستمرار بتحريك الأرز بالحليب خلال الطهو بملعقة خشبية.

رقاقات بالجبنة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من عجينة الرقاقات المقطعة إلى مثلثات (جاهزة)
٢٠٠ غ من جبنة العكاوي
٢٠٠ غ من الجبنة المجدولة
بيضة واحدة
ملعقة طعام من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأبيض
زيت لقلي الرقاقات
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من البقدونس المفروم
ملعقة طعام من الدقيق مع القليل من الماء للحصول على معجون للصق الرقاقات

التحضير

تقطع الجبنة العكاوي والجبنة المجدولة أو تبشر على نحو خشن ثم تنقع في الماء البارد لمدة نصف ساعة حتى يتم التخلص من معظم الملح الموجود في الجبنة.
توضع الجبنة في مصفاة وتصفى جيداً للتخلص من كل الماء ثم تلف الجبنة بفوطة مطبخ لإزالة كل الرطوبة منها.
تخلط الجبنة مع البيضة والبقدونس والدقيق والبهار الأبيض لإعداد حشوة لذيذة. يمكن إضافة ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من البقدونس إلى الحشوة حسب الذوق.
يوضع مقدار ملعقة طعام من خليط الجبنة على الجانب العريض من كل مثلث، ثم يطوى الطرفان إلى الداخل ويلف المثلث فوق الحشوة مثل السيجار الرفيع (أنظري إلى الصورة). تلصق حواف كل رقاقة بمعجون الدقيق والماء.
تصف رقاقات الجبنة على فوطة مطبخ موضوعة في صينية وتغطى وتحفظ في الثلاجة حتى موعد الاستعمال.
يحمى الزيت النباتي في مقلاة عميقة وتقلى رقاقتان كل مرة لتصبحان ذهبيتين وهشتين. ترفع الرقاقات المقلية من الزيت وتصفى على محارم ورقية للتخلص من فائض الزيت.
تقدم الرقاقات ساخنة كنوع لذيذ من المقبلات.
يمكن خبز الرقاقات في الفرن بدل قليها، شرط دهنها بالقليل من الزيت النباتي قبل صفها في صينية مدهونة بالزيت وخبزها في الفرن حتى تصبح وردية اللون.

مغربية بالدجاج واللحم

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كيلوغرام من المغربية المهبّلة
كيلوغرام من البصل الصغير المقشر
كيلوغرام من صدور وأفخاذ الدجاج
كيلوغرام من موزات الغنم أو البقر، مقطعة إلى مكعبات
كوبان من الحمص المنقوع في الماء طوال الليل
ملعقة طعام من الزبدة وملعقة طعام من الزيت
ملعقتا طعام من الكراوية
ملعقة صغيرة من القرفة
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
ملعقتا طعام من الزيت والزبدة لقلي المغربية
ملعقة طعام من الكراوية
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
مرقة لحم ودجاج لطهو البصل والمغربية

التحضير

توضع قطع الدجاج واللحم في قدر الضغط ثم تغمر بكمية كافية من الماء وتسلق على نار قوية.
تزال الزفرة عند ظهورها ثم يضاف الملح والحمص المسلوق. يطهى الخليط على النار لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة.
توضع الزبدة في قدر أخرى وتقلى فيها حبات البصل الصغيرة حتى تصبح ذهبية اللون. تضاف إليها ملعقتا طعام من الكراوية، والقرفة والبهار الحلو والبهار الأسود. يضاف أيضاً كوب من مرقة الدجاج ويطهى البصل حتى ينضج. يضاف الدجاج المسلوق وقطع اللحم والحمص إلى هذه الصلصة، وكذلك المرقة. يحتفظ جانباً بمقدار كوب إلى كوبين من المرقة للمغربية. إذا أردت جعل الصلصة أكثر كثافة، تضاف ملعقة طعام من الدقيق مذوبة في القليل من الماء وتطهى الصلصة على النار حتى تتكثف.
في قدر أخرى، توضع ملعقتا طعام من الزبدة مع ملعقتيّ طعام من الزيت. تقلى المغربية مع التوابل، ثم يضاف إليها كوب أو كوبان من مرقة الدجاج واللحم. تحرك المغربية بواسطة ملعقة خشبية أثناء الطهو، ويتابع الطهو حتى تنضج المغربية وتنتفخ جيداً.
لتقديم هذا الطبق، تنقل المغربية إلى طبق التقديم ويسكب البصل واللحم والحمص في طبق آخر.
يمكن تزيين طبق المغربية بقطع اللحم والدجاج وتقديم صلصة الحمص والبصل على حدة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك كزبرية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

سمكة هامور أو بياض هامور وزنها ٢,٥ كلغ
بصلة كبيرة
باقة من الكزبرة الطازجة المفرومة
رأس فليفلة خضراء حريف مفروم
٣ حبات بندورة متوسطة، مقشرة ومفرومة
٤ فصوص ثوم مهروسة
٤ ليمونات كبيرة
نصف ملعقة صغيرة من كل من البهار الأسود والكزبرة اليابسة والكمون
ملح
٢ إلى ٣ ملاعق طعام زيت نباتي

التحضير

تنظف السمكة وتفرك بالملح من الداخل والخارج ثم تغسل وتوضع في مصفاة.
يخلط الثوم المهروس مع التوابل وتستعمل نصف الكمية لفرك السمكة من الداخل والخارج.
تقلى السمكة قليلاً في الزيت ثم توضع في صينية خبز.
يشوى البصل مع البندورة ثم يفرمان ناعماً.
تنظف الكزبرة ثم تغسل وتفرم مع أعناقها وتخلط مع البصل والبندورة. يضاف عصير الليمون وبقية التوابل والزيت.
يسكب نصف هذا الخليط في بطن السمكة فيما يسكب النصف الثاني فوقها. تغطى الصينية بورقة ألمنيوم وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تتكثف الصلصة ويبقى القليل منها وتنضج السمكة.
يزين الطبق بشرائح الليمون والبقدونس ويقدم.

فطائر بالقشطة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

العجينة
٢ إلى ٢,٥ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
بيضة واحدة

الحشوة
كيلوغرام من القشطة الجاهزة
عسل وفستق حلبي ولوز مقلي

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة والسكر الناعم والهال والبيضة في خلاط الطعام للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف العجينة بورق النايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة، ثم ترق العجينة بين رقاقتين من النايلون للحصول على دائرة كبيرة. تقطع هذه الدائرة بواسطة قطاعة بسكويت أو كوب زجاجي إلى دوائر قطرها ٩ إلى ١٠ سم، أو أكبر من قطر قوالب التارت الفردية. يوخز قعر العجينة بالشوكة ثم تعاد القوالب إلى قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه قوالب التارت حتى تصبح وردية اللون، ثم تخرج من الفرن وتترك لتبرد تماماً. تحشى قطع التارت بالقشطة الجاهزة وتزين بالفستق الحلبي واللوز وزهر الليمون وتقدم. ينصح بحفظ التارت في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

ملاحظة: يوصى بحشو قوالب التارت مباشرة قبل التقديم للحفاظ على هشاشتها والحؤول دون ترطيبها.

قشطلية بأقراص جوز الهند

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٣ أكواب من الحليب وكوب من الكريما الطازجة
٦ ملاعق طعام من دقيق الذرة ونصف كوب من الحليب البارد
٦ ملاعق طعام من السكر
٣ إلى ٤ حبات مستكة مطحونة مع ملعقة صغيرة من السكر
ماء ورد وماء زهر
٤ إلى ٦ أقراص جوز الهند
قطر سكر

التحضير

يذوب دقيق الذرة في نصف كوب من الحليب البارد.
توضع ٣ أكواب من الحليب مع كوب من الكريما الطازجة في قدر ويسخن المزيج على النار حتى يغلي. يضاف السكر ويخلط معه.
يضاف دقيق الذرة المذوب إلى خليط الحليب والكريما ويطهى الكل على النار حتى تتكثف القشطلية.
يضاف ماء الورد وماء الزهر ومسحوق المستكة.
تسكب القشطلية في أطباق كاسترد فردية ويغطى كل طبق بقرص من جوز الهند. تترك الأطباق جانباً لتبرد.
تحفظ الأطباق في الثلاجة وتقدم باردة بعد سكب قطر السكر عليها.

ملاحظة: يجب وضع أقراص جوز الهند فوق أطباق القشطلية الساخنة حتى تترطب الأقراص قليلاً.

موس الشوكولا بالبرتقال

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء نصف الحلوة
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة
كوب وربع الكوب من الكريما المخفوقة
صفار بيضتين
ملعقتا طعام من العسل
رشة فانيلا
قشرة برتقالة مبشورة ناعماً

التحضير

يخفق صفار البيض ليصبح شاحب اللون وكثير الرغوة. يضاف إليه العسل ويخلط معه.
تذوب الشوكولا مع الزبدة في المايكروايف ثم تحرك بملوق بلاستيكي لجعلها فاترة. يضاف إليها مزيج صفار البيض والعسل ويحرك الخليط جيداً. تضاف إليه الفانيلا وبرش البرتقال.
تضاف بعدها الكريما المخفوقة ويحرك الخليط جيداً ويوضع في كيس حلويات له رأس معدني زخرفي. يسكب الخفيق في الأكواب ويزين بالكريما الطازجة.
تحفظ الأكواب في الثلاجة حتى موعد التقديم.

برغل بدفينة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم الغنم أو البقر المقطع إلى مكعبات كبيرة
٣ أكواب من البرغل الخشن
بصلة كبيرة مفرومة
ملعقة طعام من معجون البندورة
كوبان من الحمص المنقوع في الماء طوال الليل
ملح وبهار أسود
٤ أكواب من مرقة اللحم

التحضير

تقلى قطع اللحم في السمنة في طنجرة الضغط حتى يتغير لون اللحم. تسلق بعدها قطع اللحم في الماء الساخن في طنجرة الضغط نفسها. تزال الزفرة عند ظهورها، ثم يضاف الملح، والحمص المغسول والمصفى، وورقة الغار، والبصلة المقطعة، و٣ إلى ٤ حبات هال ومعجون البندورة. يطهى الخليط على النار حتى ينضج اللحم والحمص. يرفع الغطاء عن طنجرة الضغط، وترمى ورقة الغار والبصل فيما يحتفظ بقطع اللحم جانباً. يغسل البرغل ويصفى ثم يضاف إلى المرقة الحمراء البالغ حجمها ٤ أكواب مبدئيا. يطهى البرغل في المرقة حتى يمتص كل السائل وينضج. تطفأ النار وتترك القدر مغطاة لمدة ١٠ دقائق حتى يرتاح البرغل. ينقل البرغل إلى طبق التقديم وتوزع فوقه قطع اللحم. يقدم الطبق مع اللبن والسلطة الخضراء والكبيس.

ملاحظة: يمكن حذف معجون البندورة من هذه الوصفة حسب الذوق.

متبل الباذنجان

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

رأسا باذنجان كبيران مشويان
ثلاثة أرباع الكوب من الطحينة
ثلاثة أرباع الكوب من اللبنة
عصير ليمونة أو ليمونتين
ملح وبقدونس وزيت زيتون وفلفل أحمر

التحضير

يوخز رأسا الباذنجان بالشوكة أو رأس السكين ثم يشويان في الفرن أو على الفحم حتى ينضج الباذنجان من الداخل وتصبح القشرة هشة. يقشر الباذنجان ثم يهرس بالشوكة أو مهرسة البطاطا. يضاف إليه الثوم والطحينة واللبنة وعصير الليمون والملح. يخلط المزيج للحصول على قوام قشدي ناعم. يضاف الملح عند الحاجة.
يسكب المتبل في طبق التقديم ويزين بزيت الزيتون والبقدونس والفلفل الأحمر.
يقدم بمثابة نوع من المقبلات مع أطباق الدجاج أو السمك أو اللحم.

ملاحظة: تستعمل اللبنة في هذه الوصفة لمنح المتبل لوناً فاتحاً.

بطاطا حرة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
باقة من الكزبرة الطازجة
ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
ربع كوب زيت نباتي
ملح وبابريكا

التحضير

يحمى الزيت في مقلاة وتقلى فيه مكعبات البطاطا حتى تصبح ذهبية اللون.
يهرس الثوم ثم يقلى في ربع كوب من الزيت حتى يذبل وينضج قليلاً.
تفرم الكزبرة الطازجة ثم تضاف مع الكزبرة اليابسة إلى الخليط. تطفأ النار وتترك المقلاة جانباً.
في وعاء عميق، يخلط مزيج الكزبرة والثوم مع البطاطا المقلية والقليل من الملح والبابريك.
يقدم الطبق فاترا.

ملاحظة: يمكن إضافة نصف كوب من عصير الليمون إلى هذه الصلصة. كما يمكن إضافة ٢ إلى ٣ رؤوس بندورة حمراء مفرومة ومطهوة قليلا مع ملعقة صغيرة من معجون البندورة وملعقة طعام من الزبدة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

زلابية محشوة بالقريدس

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كوب وثلاثة أرباع الكوب من دقيق الذرة
كوب من الماء الساخن
رشة ملح، ملعقة طعام زيت

للحشوة
حبتا من الفطر الصيني، منقوعتان في الماء
جزرة واحدة مقطعة إلى شرائح رقيقة
بصلة خضراء مفرومة
ورقتان من الملفوف الصيني
ربع كوب من براعم الخيزران
كوب من لحم القريدس المطحون
ملعقة طعام من دقيق الذرة

التحضير

تنقع حبتا الفطر في الماء الفاتر لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة.
تخلط كمية كافية من الماء مع دقيق الذرة والملح للحصول على عجينة طرية ومرنة يمكن دعكها بسهولة.
تترك العجينة لترتاح بضع دقائق ثم يضاف إليها الزيت وتدعك جيداً وتترك لترتاح مجدداً لبضع دقائق.
لإعداد الحشوة، يفرم البصل الأخضر. تغسل أوراق الملفوف وتجفف وتفرم. تفشر الجزرة وتسلق في الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم تصفى جيداً وتفرم ناعماً. يصفى الفطر المنقوع وترمى الأعناق ويفرم الفطر ناعماً.
يهرس القريدس في خلاط الطعام ثم تخلط كل المكونات مع بعضها مع ملعقة طعام من دقيق الذرة.
ترق العجينة لتصبح رقيقة جداً ثم تقطع إلى دوائر قطرها ٦ إلى ٦,٥ سم تقريباً.
يسكب القليل من الحشوة فوق وسط كل دائرة عجين، ثم تطوى العجينة فوق الحشوة لختمها جيداً تدهن قطع الزلابية بالزيت باستعمال فرشاة.
توضع قطع الزلابية المحضرة في الغلاية وتغطى وتطهى بالبخار لمدة ١٠ دقائق.
تقدم الزلابية مع صلصة الصويا والصلصة الحلوة والحريفة.

كباب شقف

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم الهبر المقطع إلى مكعبات
٢٥٠ غ من ليّة الغنم
ملعقة طعام من الملح
بصلة كبيرة مقطعة إلى شرائح رقيقة
ملعقة صغيرة من البابريكا
ملعقة صغيرة من البهار الأسود
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف كوب من الزيت النباتي

الخبز بالفلفل

٤ أرغفة خبز عربي مفتوحة
٤ إلى ٦ ملاعق طعام من البابريكا الحلوة أو نصف الحريفة
ربع كوب من الزيت النباتي
بصلتان متوسطتان مقطعتان إلى شرائح رقيقة
باقة من البقدونس المفروم ناعما
ملعقة صغيرة من الكمون

التحضير

تخلط مكعبات اللحم مع ليّة الغنم والملح والبهار الأسود والبهار الحلو والبابريكا وشرائح البصل والزيت النباتي. تغطى مكعبات اللحم مع صلصة التخليل وتحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ إلى ٢٤ ساعة.

تغرز مكعبات اللحم في أسياخ معدنية على أن توضع قطعتان من الليّة في كل سيخ.

تشوى الأسياخ على الفحم، مع تقليبها بين الحين والآخر لتفادي احتراقها ثم تقدم مع البندورة المشوية والبصل والخبز بالفلفل.

تحضير الخبز بالفلفل

تخلط البابريكا مع الزيت والكمون. يسكب مقدار ملعقة طعام من هذا الخليط فوق كل رغيف خبز عربي.

يرش البقدونس والبصل فوق خليط البابريكا ثم يضغط على رغيف الخبز جيداً وتشوى الأرغفة على الفحم حتى تتحمص جيداً.

تقطع أرغفة الخبز إلى أرباع وتوضع في قعر طبق التقديم ثم توزع فوقها أسياخ الكباب المشوية.

ملاحظة: يمكن استعمال معجون الفلفل بدل البابريكا ومن ثم إضافة الزيت إليه.

حلاوة الجزر

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوبان من الجزر المقشر والمبشور
٤ أكواب من السكر
ملعقة صغيرة من الهال
نصف كوب من الصنوبر
نصف كوب من الفستق الحلبي
نصف كوب من اللوز
نصف كوب من الزبيب
٤ أكواب من الحليب
نصف كوب من القشطة

التحضير

يخلط الحليب مع السكر والهال ويضاف إلى الجزر المبشور. يطهى الخليط على النار حتى ينضج الجزر ويطرى. تسكب نصف كمية هذا الخليط في طبق زجاجي مقاوم للحرارة ومدهون بالزيت أو الزبدة ويوزع فوقه اللوز والصنوبر والزبيب والفستق الحلبي والقشطة. تغطى الحشوة ببقية خليط الجزر المبشور. يخبز الطبق في الفرن لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ثم يخرج من الفرن ويزين الطبق بالمزيد من المكسرات والقشطة ويقدم.

قطايف بالموز

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من عجينة القطايف الجاهزة (حجم كبير)
نصف كيلوغرام من الموز
ملعقة صغيرة من الهال المطحون
زيت للقلي
كوب من قطر السكر

التحضير

يقشر الموز ويهرس بالشوكة ثم تضاف إليه القرفة.

تحشى القطايف بمزيج الموز ثم تطوى ويضغط على حوافها جيداً للتأكد من عدم فتحها أثناء القلي.

يحمى الزيت في مقلاة عميقة وتقلى فيه القطايف حتى تصبح ذهبية اللون، ثم تقدم مع القطر.

ملاحظة: يمكن استبدال الموز بكوب من اللوز أو الجوز المطحون أو الجبنة الحلوة.

التمرية

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من التمر الخالي من النوى
نصف كيلوغرام من الدقيق الأسمر (دقيق البرّ)
ربع كيلوغرام من الطحينة
كوب من الزبدة المذوبة
ملعقة صغيرة من مسحوق الهال

التحضير

يقلى الدقيق على نار خفيفة حتى يصبح وردي اللون وتفوح رائحة لذيذة منه.

يخلط الدقيق الساخن مع حبات التمر. تضاف الزبدة المذوبة والطحينة ويخلط الكل حتى تتجانس التمرية.

تقدم التمرية ساخنة.

بسبوسة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

نصف كوب من الزبدة غير المملحة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
فانيلا، بيضتان
كوبان من طحين الفرخة الناعم
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
ثلاثة أرباع الكوب من اللبن
برش جوز الهند للزينة

القطر

كوبان من السكر
١,٥ كوب من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر والفانيلا لتصبح خفيفة وكثيرة الرغوة. يضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويتابع الخفق جيداً.
يضاف طحين الفرخة والباكينغ باودر وصودا الخبز إلى خفيق الزبدة بالتناوب مع اللبن.
يسكب هذا الخفيق في صينية حجمها ٢٠×٣٠ سم ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج البسبوسة ويخرج عود الأسنان جافاً بعد غرزه في وسطها.
أثناء خبز البسبوسة، يحضر القطر بتذويب السكر في الماء فوق نار متوسطة وغليه لمدة ١٠ دقائق. يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي لبضع دقائق إضافية، ثم تطفأ النار. يضاف ماء الورد وماء الزهر.
توضع القدر في وعاء من الماء البارد حتى يبرد القطر.
يسكب هذا القطر فوق البسبوسة الساخنة وتترك لتبرد ثم تقطع إلى حصص تقديم وتزين ببرش جوز الهند وتقدم.

كوكتيل الفراولة

الكمية تصنع ٥ إلى ٦ أكواب

نصف كيلوغرام من الفراولة المنظفة والمغسولة
كوبان من الحليب البارد
موزة واحدة
٥ إلى ٦ مكعبات ثلج
٤ ملاعق صغيرة من السكر

التحضير

تخلط الفراولة مع السكر والموز في خلاط الطعام للحصول على هريسة.
تضاف إليها مكعبات الثلج والحليب البارد ويتابع الخلط حتى تطحن مكعبات الثلج ويصبح المزيج ناعماً. يسكب هذا المزيج في الأكواب ويقدم بعد تزيين الأكواب بالفراولة الطازجة وأوراق النعناع الطازجة. يقدّم هذا الكوكتيل بمثابة مشروب بارد منعش. إذا كان الكوكتيل كثيفاً جداً، يمكن إضافة المزيد من الحليب أو الماء البارد إليه لجعله أرق وأقل كثافة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمك السلمون مع الأرز والخضار

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ قطع من شرائح السلمون المنظفة من الجلد والحسك والمقطعة إلى مربعات صغيرة
ربع كوب من زيت الزيتون
رأس فليفلة أخضر ورأس فليفلة أحمر، مقطعان إلى مكعبات
بصلة كبيرة مفرومة
نصف كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، المنظف والمغسول
١,٥ كوب من الأرز البسماتي أو الأرز الأميركي المسلوق
كوبان من صلصة أرموريكان
ملح وبهار

التحضير

يحمى زيت الزيتون في مقلاة وتقلى فيه الخضار لبضع دقائق حتى تنضج، ثم ترفع وتحفظ جانباً.
تقلى مكعبات السلمون في الزيت نفسه حتى يتغير لونها وتنضج من الداخل.
تخلط مكعبات السلمون مع الخضار المقلية في وعاء زجاجي مقاوم للحرارة ثم يضاف إليها ثلاثة أرباع الكوب من صلصة أرموريكان ويحرك الخليط جيداً.
يخلط ثلاثة أرباع كوب من صلصة أرموريكان أيضاً مع الأرز المسلوق ويسكب الأرز فوق خليط الخضار والسمك.
يغطى الطبق الزجاجي بورقة ألمنيوم ويدخل إلى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً. يخرج الطبق من الفرن ويترك جانباً لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة ثم يقلب محتوى الطبق فوق طبق تقديم ويقدم ساخناً.

ملاحظة: يمكن استعمال أي نوع من شرائح السمك مثل الهامور أو اللقز في حال عدم توافر السلمون.

يمكن شراء صلصة الأرموريكان جاهزة من السوبرماركت تحت اسم bisque de homard. ولتحضير هذه الصلصة في المنزل، أنت بحاجة إلى:
بصلة متوسطة مفرومة
٢ إلى ٣ حبات بندورة حمراء مفرومة
٣ إلى ٤ فصوص ثوم مهروسة
كوب من مرقة السمك
٣ إلى ٤ حبات من البهار الحلو
ورقة غار
ربع كوب من زيت الزيتون
بضع قطرات من صلصة التاباسكو
عنق بصل أخضر مفروم
ملعقة طعام من معجون البندورة

يحمى زيت الزيتون في مقلاة ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا. تضاف التوابل والبندورة والبصل الأخضر وورقة الغار والملح ومرقة السمك.
يطهى الخليط على النار حتى تنضج الخضار، ثم تهرس الخضار في الخلاط للحصول على هريسة ناعمة.

أقراص اللوز بالقشطة (لوزية)

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من اللوز المقشر
١,٥ كوب من السكر الناعم
ثلاثة أرباع الكوب من فرك الكنافة
نصف كيلوغرام من القشطة الجاهزة
ربع كوب من قطر الذرة الخفيف أو قطر السكر السميك، بضع قطرات من خلاصة اللوز

التحضير

يهرس اللوز مع السكر الناعم ليصبح ناعم القوام. يضاف فرك الكنافة ويتابع الهرس لبضع دقائق إضافية للحصول على خليط ناعم القوام.

يضاف ربع كوب من قطر الذرة الخفيف إلى الخليط فيما لا يزال الخلاط قيد العمل، ثم تضاف خلاصة اللوز.

يفترض الحصول حينها على عجينة سميكة وكثيرة الكتل يمكن حشوها مثل الكبة.

تقرص العجينة إلى كرات بحجم حبات الجوز وتحشى كل كرة بمقدار ملعقة صغيرة من القشطة. يغلق على الحشوة جيداً ثم توضع الكرة في قالب تارت صغير مبطن بورق نايلون لاصق.

ترفع الكرة مع ورقة النايلون وتنقل إلى قالب ورقي أو توضع في طبق التقديم فوق لوز مطحون ناعماً. تقدم أقراص اللوز مع المزيد من القشطة وتقدم في اليوم نفسه. يوصى بحفظ الأقراص في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

الجمبري بالفخار

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم
رأس ثوم (٨ إلى ١٠ فصوص) مقشر ومهروس
ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
٤٠٠ غ من الزبدة المذوبة، ٢ إلى ٣ ليمونات مقطعة إلى شرائح، بهار أبيض، نصف كوب زيت نباتي
شرائح باغيت فرنسية

التحضير

تنظف حبات القريدس وتنزع منها العروق المحتوية على الرمل، ولكن من دون المساس بالذيول.

تنقع حبات القريدس في خليط الثوم والزيت والملح لمدة ساعة داخل الثلاجة. تسخن قدر غير لاصقة وتقلى فيها حبات القريدس مع صلصة تخليلها إلى أن يصبح القريدس وردي اللون. تذوب الزبدة في قدر منفصلة ثم تسكب فوق حبات القريدس. يوزع محتوى القدر على أطباق فخارية صغيرة وتخبز هذه الأطباق في الفرن على درجة ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ٥ إلى ٦ دقائق حتى تغلي الزبدة وتظهر فيها الفقاقيع. يرش القليل من البابريكا فوق محتوى كل طبق فخاري ويقدم الطبق ساخناً جداً مع الباغيت الفرنسية وشرائح الليمون.

ملاحظة: حصة كل شخص تشمل ٤ إلى ٥ حبات من القريدس.

فلافل الحمص بالبقدونس والنعناع

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الحمص المنظف والمشطور إلى نصفين
٤ بصلات متوسطة مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من النعناع الطازج المفروم
ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة
ملعقة طعام من الشبث المفروم
رأسان من البصل الأخضر المقطعان إلى شرائح رفيعة، ربع ملعقة صغيرة من البابريكا
نصف ملعقة صغيرة من خليط الزنجبيل الطازج والثوم، نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
كمية وفيرة من الزيت لقلي أقراص الفلافل

التحضير

يغسل الحمص وينقع في الماء طوال الليل ثم يصفى في مصفاة. يحتفظ جانباً بمقدار ملعقة طعام من الحمص فيما يفرم الحمص فرماً وسطاً في خلاط الطعام. ينقل الحمص المفروم إلى وعاء ويضاف إليه النعناع المفروم والكزبرة والشبث والبابريكا الحمراء.
تضاف كل المكونات الأخرى، باستثناء الباكينغ باودر، وتضاف أيضاً حبات الحمص المحتفظ بها جانباً ويدعك الخليط للحصول على عجينة. تترك العجينة جانباً لمدة ١٥ دقيقة. يضاف الباكينغ باودر إلى العجينة مباشرة قبل القلي. تحمى كمية وفيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويسكب فيه مقدار ملعقة طعام من عجينة الفلافل. يقلى قرص الفلافل حتى يشقر.
تقلى ٥ إلى ٦ أقراص فلافل كل مرة على الوجهين، ثم تنقل الأقراص المقلية إلى محارم المطبخ الورقية. يقدم الفلافل مع الطرطور والخضار والكبيس والخبز العربي.

ملاحظة: يمكن استعمال المغرفة الخاصة بأقراص الفلافل، ويجب غمس المغرفة في الماء في كل مرة تسكب فيها عجينة الفلافل.

سبرينغ رولز نباتي

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٢٠ رقاقة سبرينغ رولز كبيرة الحجم
كوبان من الملفوف المفروم ناعماً
٤ جزرات مقشرة ومبشورة خشناً
٦ بصلات خضراء منظفة ومقطعة إلى قطع صغيرة
٢٠٠غ من اللوبياء الخضراء
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
ملعقتا طعام من الزنجبيل الطازج المبشور
ربع كوب من صلصة الصويا
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من الزيت النباتي

التحضير

يحمى الزيت النباتي ويقلى فيه الثوم والزنجبيل حتى يذبلا. يضاف الجزر، والبصل الأخضر، واللوبياء الخضراء، والملفوف ويتابع القلي حتى تنضج كل الخضار تقريباً. يجب قلي الخضار على نار قوية جداً كي لا تصبح لينة وطرية وتحافظ على قرمشتها.

تضاف صلصة الصويا ويتابع القلي للحظات قليلة،
ثم تطفأ النار وينقل المزيج إلى مصفاة. يضغط على المزيج بمتن ملعقة للتخلص من أكبر قدر من السوائل.
يترك المزيج ليبرد تماماً.
يسكب مقدار ملعقة طعام من هذا المزيج فوق حافة واحدة من كل رقاقة عجين، ثم يطوى طرفا الرقاقة إلى الداخل قبل لفها فوق الحشوة على شكل سيجارة.
تلصق حواف اللفافة بخليط الماء والدقيق، ثم تقلى اللفافات في الزيت الساخن، بمعدل لفافتين كل مرة، حتى تشقر.
توضع اللفافات المقلية فوق محارم المطبخ الورقية للتخلص من فائض الزيت ثم تصف في طبق التقديم وتقدم مع صلصة الصويا أو الصلصة الحلوة والحريفة.

ملاحظة: يجب أن يكون خليط الماء والدقيق بقوام اللبن.

لحم بعجين

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٢ قطعة من عجينة الباف الجاهزة (١٠×١٠ سم)
٧٥٠ غ إلى كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
٢ إلى ٣ ملاعق طعام لبنة
ملعقة صغيرة ملح، نصف ملعقة صغيرة بهار حلو
نصف ملعقة صغيرة بهار أبيض
٢ إلى ٣ ملاعق طعام دبس الرمان
ربع كوب من الصنوبر
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً

التحضير

يخلط اللحم مع اللبنة ودبس الرمان والتوابل والملح.
يقرص خليط اللحم إلى ١٢ كرة، ثم توضع كرة لحم واحدة وسط كل مربع عجين. يضغط قليلاً على اللحم بواسطة طرف الإصبع للصقه بالعجينة، ثم يرش القليل من الصنوبر فوق كل مربع عجين.
تصف أقراص اللحم بعجين بعيداً قليلاً عن بعضها في صينية غير لاصقة، وتخبز في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تحمرّ العجينة وينضج اللحم.

ملاحظة: ينصح بدهن صينية الفرن بالماء بواسطة فرشاة لتفادي احتراق أقراص اللحم بعجين.

كباب السفود (شيش كباب)

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص
كيلوغرام من لحم الغنم الخالي من العظام والمطحون ناعماً، ٤ إلى ٦ حبات بندورة صغيرة
بصلة كبيرة مبروشة، ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
نصف ملعقة من البهار الحلو

التحضير

يخلط الملح والفلفل الأسود والقرفة والبهار الحلو مع اللحم المفروم للحصول على خليط متجانس.
يقسم خليط اللحم إلى ١٦ أو ١٨ كرة، ثم تقرص هذه الكرات حول سفود طويلة. تقرص الكرات على أشكال نقانق رفيعة طولها ١٢ سم تقريباً، مع ضرورة تبليل اليدين بالماء بين الحين والآخر لقولبة خليط اللحم بسهولة.
توضع سفود الكباب على مصبّ وتشوى على الفحم بحيث لا يلامس اللحم النار. تقلب السفود بين الحين والآخر ليحمرّ اللحم بالتساوي وتدهن الأسياخ بالسمنة بين الحين والآخر، على أن يستمر الشواء ٥ إلى ٧ دقائق تقريباً.
تدهن حبات البندورة بالسمنة وتوضع في سفود وتشوى بسرعة فوق الفحم إلى جانب الكباب. تسحب الكباب من السفود وتقدم فوراً مع البندورة المشوية.

ملاحظة: يمكن تقديم هذا الطبق مع الأرز المبخر الذي هو عبارة عن أرز مسلوق مخلوط بملعقتي طعام من السماق وصفار بيضة واحدة والقليل من الزبدة. كما يمكن تقديم الكباب مع السلطة المؤلفة من البقدونس المفروم وجوانح البصل وملعقتيّ طعام من السماق ورشة من الملح.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قالب التونة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

١٢ شريحة من التوست الأسمر الطري
٤ جزرات متوسطة، مقشرة ومبشورة
حبتا بندورة متوسطتان، مقطعتان إلى شرائح
٨ إلى ١٠ حبات زيتون أسود
نصف باقة بقدونس مفروم
كوب مايونيز
علبتان من جبنة فيلادلفيا القشدية في حرارة الغرفة (٢×٢٠٠ غ)
علبتان من التونة، بعد تصفيتهما من الزيت
فصا ثوم مهروسان
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
٢ إلى ٣ حبات كبيس خيار مفرومة ناعماً
ملعقة طعام كبار
رشة بهار أبيض

التحضير

تخلط الجبنة القشدية مع التونة المصفاة من الزيت والمفتتة. يضاف إليهما الثوم والبصل والكبيس والكبار وعصير الليمون والبهار الأبيض. يحرك الخليط جيدا للحصول على حشوة تونة.

تصف ٤ شرائح من التوست قرب بعضها في طبق تقديم طويل، ثم تدهن بملعقتيّ طعام من المايونيز وتسكب فوقها نصف كمية حشوة التونة.

تدهن ٤ شرائح توست أخرى بالمايونيز وتوضع فوق الطبقة الأولى من شرائح التوست المغطاة بالتونة، على أن تلتصق الجهة المدهونة بالمايونيز بحشوة التونة.

توزع حشوة التونة فوق شرائح التوست ثم تغطى بـ٤ شرائح توست أخرى مدهونة هي أيضاً بالمايونيز، على أن تلتصق الجهة المدهونة بالمايونيز بحشوة التونة.

يضغط على شرائح التوست جيداً، ثم تدهن حواف هذا القالب وسطحه ببقية المايونيز.

يلصق الجزر المبشور على جوانب رغيف التونة ويزين الرغيف بالبقدونس المفروم وشرائح البندورة والزيتون الأسود. يحفظ قالب التونة في الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين، ثم يقطع إلى شرائح ويقدم.

بامية بالزيت

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من البامية الصغيرة الطازجة
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
٥ إلى ٦ فصوص ثوم كاملة
عصير ٢ إلى ٣ ليمونات
نصف كوب زيت زيتون
ملعقة طعام معجون بندورة (اختياري)
٣ إلى ٤ حبات بندورة مقشرة ومفرومة
ملح ونصف ملعقة صغيرة بهار أسود وربع ملعقة صغيرة بهار حلو، كوب ماء

التحضير

تنزع رؤوس البامية ثم تغسل البامية وتوضع جانباً.
يحمى زيت الزيتون في قدر ويقلى فيه البصل والثوم حتى يذبلا. تضاف البامية ويتابع القلي حتى تذبل البامية قليلاً. تضاف البندورة، وعصير الليمون، والملح، والتوابل ومعجون البندورة في حال استعماله.
يضاف كوب من الماء وتغطى القدر وتطهى البامية على نار خفيفة حتى تنضج.
تقدم البامية بمثابة نوع لذيذ من المقبلات الباردة.

ملاحظة: يمكن إضافة الكزبرة المفرومة إلى البامية حسب الذوق. كما يمكن إضافة كوب من الحمص المسلوق إلى البامية.

داوود باشا

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من اللحم المفروم وسطاً للكفتة
٣ بصلات مقطعة إلى شرائح رقيقة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
قشرة ليمونة
عود قرفة
ربع كوب من الصنوبر
١ إلى ٢ ملعقة طعام من معجون البندورة
نصف كوب من الزيت النباتي
ورقتا غار
بيضة واحدة

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الملح والتوابل والبيضة والصنوبر للحصول على مزيج متجانس. يقرص هذا المزيج إلى كرات صغيرة بحجم حبات الكرز، مع ضرورة غمس اليدين بالماء البارد بين الحين والآخر أثناء تقريص مزيج اللحم لتفادي التصاقه باليدين. توضع الكرات المحضرة على صينية مسطحة. يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه البصل حتى يذبل ويصبح شاحب اللون من دون أن يحترق. يرفع البصل من القدر بواسطة ملعقة ذات ثقوب ويحفظ جانبا.

يستخدم الزيت نفسه لقلي كرات اللحم حتى يتغير لونها وتنضج جزئياً. يضاف إليها البصل المقلي وقشرة الليمون وعودا القرفة وورق الغار. يحرك الخليط جيداً. يذوب معجون البندورة في كوبين من الماء وتسكب هذه الصلصة فوق محتوى القدر. يطهى الخليط على نار قوية حتى يبد أ بالغليان، ثم تخفف النار وتغطى القدر ويطهى الداوود باشا لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى تتكثف الصلصة قليلاً.

ترفع قشرة الليمون وعودا القرفة وورقتا الغار من الداوود باشا وتقدم هذه الوجبة اللذيذة مع الأرز المفلفل بالشعيرية.

ملاحظة: يمكن إعداد الداوود باشا من دون صلصة البندورة.

لازانيا باللحم

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٢ رقاقة لازانيا
نصف كيلوغرام من اللحم المفروم وسطاً
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملعقة طعام من الأوريغانو اليابس
نصف ملعقة صغيرة من البهار الأسود
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقتا طعام من معجون البندورة
جزرتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
ربع كوب من الزيت النباتي
كوب من عصير البندورة

الصلصة

٣ ملاعق طعام من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق
٤ أكواب من الحليب
ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
كوب من الجبنة المبروشة المنوعة، ملح

التحضير

لتحضير الصلصة، تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويطهى الخليط لبضع دقائق. يضاف الحليب والملح والزنجبيل ويحرك الخليط بشريط معدني أو ملعقة خشبية ويتابع الطهو حتى تبد أ الصلصة بالغليان وتتكثف. لتحضير الحشوة يحمى الزيت في مقلاة ويقلى اللحم حتى يتغير لونه. يضاف الملح والثوم ومعجون البندورة والتوابل ويتابع الطهو حتى ينضج اللحم جيداً. يوضع كوب من عصير البندورة في صينية فرن أو طبق مقاوم للحرارة وتصف فوقها طبقة من رقاقات اللازانيا. تسكب نصف كمية اللحم فوق رقاقات اللازانيا ثم تغطى بثلث كمية الصلصة البيضاء. توضع من ثم طبقة أخرى من رقاقات اللازانيا ويسكب فوقها ما تبقى من خليط اللحم وقسم من الصلصة البيضاء. تكرر العملية نفسها بحيث توضع طبقة ثالثة من رقاقات اللازانيا ويسكب فوقها القسم الأخير من الصلصة البيضاء. تترك اللازانيا جانباً لمدة ساعتين حتى تمتص العجينة الصلصة ثم تخبز لمدة ٢٠ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

تخرج صينية اللازانيا من الفرن وتوزع فوقها الجبنة ثم تعاد مجدداً إلى الفرن ويتابع الخبز حتى يشقرّ سطح اللازانيا.

عثملية بالقشطة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من شعر الكنافة
كوبان من السمنة أو خليط السمنة والزيت النباتي
٧٥٠ غ من القشطة الجاهزة
زهر ليمون وفستق حلبي مطحون للزينة

قطر السكر

كوبان من السكر، كوب من الماء
ملعقة طعام من ماء الورد وملعقة طعام من ماء الزهر، ملعقة طعام من عصير الليمون

التحضير

يقسم شعر الكنافة إلى قسمين متساويين ويوضع القسم الأول في قعر صينية دائرية ويضغط عليه جيداً.
يسخن كوب من الزيت في قدر على النار ويسكب فوق الكنافة الممدودة في الصينية. تقلى الكنافة على النار حتى يصبح قعرها ذهبي اللون. تقلب الكنافة بواسطة ملعقة ذات ثقوب ليصبح سطحها إلى الأسفل وتقلى مجدداً حتى تصبح ذهبية اللون.
ترفع الكنافة بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتصفى على محارم ورقية للتخلص من فائض الزيت.
تكرر العملية نفسها مع النصف الثاني من الكنافة.
تسكب طبقة من الكنافة في طبق التقديم وتوزع فوقها القشطة بواسطة ملعقة، مع الاحتفاظ بالقليل منها للزينة، ثم توضع الطبقة الثانية من الكنافة.
يزين سطح الكنافة بالقشطة وزهر الليمون والفستق الحلبي المطحون
يسكب القطر فوق الكنافة وتقدم الكنافة على الفور.

تحضير قطر السكر

يسخن الماء والسكر في قدر على النار حتى الغليان. ترفع الرغوة عند ظهورها ويتابع الغلي لمدة ١٠ دقائق. يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي ١٠ دقائق أخرى. تطفأ النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر.

ملاحظة: ينصح بتقديم هذه الحلوى في يوم التحضير نفسه.

فتوش

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

رغيفان من الخبز العربي
كوب من أوراق النعناع الطازجة
كوب من البقلة، ٣ حبات خيار
نصف خسة، ٤ بصلات خضراء
رأس فليفلة خضراء
٤ إلى ٦ حبات فجل
٣ إلى ٤ حبات بندورة حمراء
كوب بقدونس، ثلث كوب عصير ليمون
ملعقتا طعام خل التفاح
٣ إلى ٤ فصوص ثوم
١,٥ ملعقة صغيرة ملح
نصف كوب زيت زيتون
٢ إلى ٣ ملاعق طعام سماق
مكعبات خبز عربي مقلية أو محمصة

التحضير

تفرم أوراق النعناع و أوراق البقدونس والبقلة خشناً. تقشر حبات الخيار وتقطع إلى شرائح أو إلى مكعبات. كما يمكن تقطيع حبات الخيار من دون تقشيرها.

تفرم الخسة إلى قطع صغيرة، ويفرم البصل الأخضر ناعماً فيما يقطع الفجل إلى دوائر. تقطع حبات البندورة إلى مكعبات صغيرة. توزع مكعبات الخبز المحمصة أو المقلية في قعر وعاء السلطة الكبير ثم تسكب فوقها كل الخضار المقطعة إلى قطع صغيرة. تخلط الخضار مع مكعبات الخبز ثم تسكب فوقها الصلصة ويرش السماق ويقدم الفتوش على الفور. لتحضير الصلصة، يخلط عصير الليمون مع الخل والثوم والملح حتى يذوب الملح. يضاف زيت الزيتون ويتابع الخلط.

ملاحظة: يمكن استبدال الخل بملعقتيّ طعام من دبس الرمان في الفتوش.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سمكة بالخضار والصلصة الحمراء

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

سمكة هامور أو جريبدي وزنها ١,٥ إلى ٢ كلغ
رأس فليفلة حمراء، مفروم ناعماً
رأسا فليفلة حمراء حريفة، مفرومان ناعماً
حبتا بندورة متوسطتان مفرومتان ناعماً
حبة بطاطا متوسطة مسلوقة ومفرومة ناعماً
ملعقة طعام من معجون الفلفل نصف الحريف
ملعقة صغيرة من مسحوق البابريكا غير الحريف
ربع كوب من زيت الزيتون
ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
ربع ملعقة صغيرة بهار حلو
نصف ملعقة صغيرة عقدة صفراء

التحضير

تنظف السمكة وتغسل وتجفف ثم تقلى في الزيت وترفع وتوضع جانباً.
يقلى البصل والثوم في ربع كوب من زيت الزيتون.
تضاف الفليفلة الحمراء الحلوة، والفليفلة الحمراء الحريفة، والبطاطا، والبندورة، ومعجون الفلفل، والبابريكا، والكزبرة اليابسة، والبهار الحلو والعقدة الصفراء. يطهى الخليط على نار متوسطة حتى تتكثف الصلصة وتمتص الخضار الصلصة.
توضع السمكة في صينية فرن وتسكب فوقها الصلصة المحضرة. تغطى الصينية بورقة ألمنيوم وتخبز في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة.
تنزع ورقة الألمنيوم عن الصينية وتنقل السمكة مع الخضار إلى طبق التقديم. يقدم الأرز بمثابة طبق جانبي مع السمك والخضار.

ملاحظة: يمكن اعتماد شرائح السمك بدل السمكة الكاملة في هذه الوصفة. كما يمكن تفادي قلي السمك ووضع الخضار مع السمكة مباشرة في الفرن لخبزها. ويمكن أيضاً سلق السمكة بالبخار بدل القلي أو الشوي.

سلطة الباستا بالخضار

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الباستا (المعكرونة) اللولبية الملونة
كوب من الفطر الطازج
كوب من البالميتو المفروم
نصف كوب من الزيتون الأسود
نصف كوب من زيت الزيتون
نصف كوب من عصير الليمون، ملح

التحضير

تسلق المعكرونة في الماء المملح حتى تطرى تقريباً، ثم تصفى وتشطف بالماء البارد وتحفظ في مصفاة حتى موعد الاستعمال.
تشطر حبات الفطر إلى نصفين وتخلط مع البالميتو المفروم والزيتون الأسود والمعكرونة.
يضاف خليط زيت الزيتون وعصير الليمون والملح إلى سلطة المعكرونة.
تحرك السلطة جيداً وتقدم باردة.

بينا كولادا بجوز الهند

الكمية تكفي شخصاً واحداً

ربع كوب من حليب جوز الهند
كوب من عصير الأناناس
مكعبات ثلج
شريحة موز

التحضير

يخلط حليب جوز الهند مع عصير الأناناس. يسكب هذا الشراب في كوب ويزين بشريحة موز وبعض مكعبات الثلج. يقدم الشراب باردا.

تشيزكايك بالقشطة والهلام الأسود

٢٠٠ غ من بسكويت دايجستيف
ملعقتا طعام من السكر
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
ربع كوب من الزبدة المذوبة
٤٠٠ غ من الجبنة القشدية
ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين مع ربع كوب من الماء، كوب من الكريما المخفوقة
برش ليمونة واحدة
صفار بيضتين مخفوقان مع نصف كوب من السكر
بياض بيضتين مخفوقان مع ملعقتيّ طعام من السكر، هلام توت جاهز

التحضير

يهرس بسكويت الدايجستيف مع السكر والقرفة والزبدة المذوبة للحصول على خليط ناعم. يوضع هذا المزيج في قعر قالب تشيزكايك قطره ٢٤ سم ويخبز لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يخرج القالب من الفرن ويترك ليبرد.

يذوب الجيلاتين في ربع كوب من الماء للحصول على مزيج دبق. يخفق بياض البيض مع ملعقتيّ طعام من السكر للحصول على مرانغ جامد ولامع.

يخفق صفار البيض مع السكر حتى يذوب السكر ويصبح الخليط شاحب اللون. توضع الجبنة القشدية في خلاط الطعام وتهرس لتصبح ناعمة. يضاف إليها الجيلاتين المذوب، وبرش الليمون وصفار البيض ويحرك الخليط جيداً. ينقل هذا الخليط إلى وعاء ويسكب فوقه المرانغ المخفوق والكريما الطازجة. يحرك الخليط جيداً ثم يسكب في قالب التشيزكايك فوق بسكويت الدايجستيف. يسوّى سطح القالب بملوق بلاستيكي ويحفظ في الثلاجة لمدة ٤ إلى ٦ ساعات قبل التقديم.

يدهن سطح التشيزكايك بهلام التوت، ثم ينقل التشيزكايك إلى طبق التقديم ويقدم بارداً.

ملاحظة: يجب حفظ التشيزكايك في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

كعكة البراوني

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

ثلثا الكوب من الزبدة
١٥٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المقطعة إلى قطع،
كوب وثلاث أرباع الكوب من السكر
فانيلا
٣ بيضات في حرارة الغرفة
كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
كوب من الجوز المفروم

الطبقة العلوية (صلصة الغاناش)
نصف كوب من الكريما الطازجة
١٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المقطعة إلى قطع صغيرة، ملعقة طعام من الزبدة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يدهن قالب جاتوه دائري قطره١٨ الى ٢٠سم بالزيت أو الزبدة.

تسخن الزبدة مع الشوكولا على نار خفيفة، مع التحريك المستمر، حتى تذوب ثم يترك الخليط ليبرد قليلاً.

يخفق السكر مع الفانيلا والبيض ثم يضاف إليه خليط الشوكولا ويتابع الخلط بسرعة منخفضة. يضاف الدقيق ويتابع الخفق قليلاً، وليس بإفراط، ثم يضاف الجوز.

يسكب هذا الخفيق في قالب الجاتوه المحضر ويخبز في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة تقريباً أو حتى يبد أقالب البراوني بالانكماش قليلاً عن حواف القالب.

يترك الجاتوه ليبرد، ثم يدهن سطحه وحوافه بصلصة الغاناش.

تسخن الكريما في قدر وتضاف إليها الشوكولا وتترك القدر لمدة٥ دقائق حتى تذوب الشوكولا بفعل حرارة الكريما. يحرك الخليط ثم تضاف إليه الزبدة ويحرك مجدداً. تترك هذه الصلصة لتبرد تماماً وتتكثف ثم تسكب فوق البراوني وتزين بأشكال دائرية بواسطة متن الملعقة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

القريدس بالخضار

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

رأس فليفلة أحمر، رأس فليفلة أخضر
رأس فليفلة أصفر
جزرتان، كوب من زهيرات البروكولي
كوب من الفطر المشطور إلى نصفين
كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، المنظف والمغسول
ملعقة طعام من الزنجبيل الطازج والمبشور
٤ فصوص ثوم مفرومة
ملعقة طعام من صلصة المحار
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
مكعبان من مرقة الدجاج
كوب من الماء
ملعقة طعام من دقيق الذرة
نصف كوب من الكاجو
ربع كوب من الزيت النباتي

التحضير

تنظف حبات القريدس وتغسل ثم تصفى وتوضع في مصفاة. تقطع الفليفلة الخضراء والحمراء والصفراء إلى مكعبات متوسطة الحجم. يقسم البروكولي إلى زهيرات، وتشطر حبات الفطر إلى نصفين.

يحمى الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيه الكاجو، ثم يرفع ويترك جانباً.

يقلى الثوم والزنجبيل في الزيت نفسه، ثم تضاف بقية الخضار. يتابع القلي حتى تنضج الخضار وإنما تحافظ على هشاشتها. لذا، ينصح بالقلي على نار قوية جداً للحصول على نتيجة جيدة.

تضاف حبات القريدس إلى الخضار ويتابع القلي لبضع دقائق إضافية حتى يصبح القريدس وردي اللون.

يذوّب دقيق الذرة في ١,٥ كوب من الماء ويضاف إليه مكعبا المرقة وصلصة المحار وصلصة الصويا.

يسكب هذا المزيج فوق الخضار والقريدس ويطهى الخليط على نار قوية حتى تتكثف الصلصة. تضاف حبات الكاجو وتخلط مع مزيج القريدس والخضار.

يقدم الطبق مع الأرز بالبازيلا والجزر.

ملاحظة: لا يضاف الملح نظراً الى ملوحة صلصة المحار وصلصة الصويا.

كوشري

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من العدس الأسود الصغير
كوبان من الأرز المصري
٢٥٠ غ من المعكرونة
٤ إلى ٥ بصلات مقطعة إلى شرائح ومقلية
١,٥ كيلوغرام من البندورة المقشرة والمقطعة إلى مكعبات
ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
١ إلى ٢ رأس فليفلة خضراء حريفة مفرومة
ملعقة صغيرة من الخل
بهار أسود وكمون
زيت لقلي البصل وطهو العدس والأرز

التحضير

يسلق العدس في الماء. وحين يبدأ بالغليان، تطفأ النار ويترك العدس جانباً لمدة ٣ ساعات داخل القدر المغطاة. يقلى البصل في الزيت حتى يشقرّ ويصبح هشاً، ثم يرش عليه الملح.
ينقع الأرز في الماء البارد لمدة ساعتين ثم يغسل ويصفى ويقلى في الزيت نفسه الذي استخدم لقلي البصل. يضاف العدس مع مائه إلى البصل والأرز وتغطى القدر ويطهى الخليط على نار قوية حتى ينضج الأرز ويمتص كل الماء. يرش الملح والكمون.
لتحضير الصلصة، يسخن القليل من الزيت النباتي في مقلاة ويقلى فيه الثوم حتى يذبل ثم تضاف الفليفلة الخضراء والبندورة والخل والكمون. تطهى الصلصة حتى تتكثف ثم يرش عليها الملح.
تسلق المعكرونة ثم تصفى من الماء وتغسل بالماء البارد. يوضع خليط الأرز والعدس في طبق التقديم وتسكب فوقه المعكرونة والبصل المقلي ثم خليط البندورة. يقدم الطبق ساخناً.

سمك مشرمل

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

سمكة وزنها ٢ إلى ٢,٥ كيلوغرام
نصف كوب من الطحينة
كوب من عصير التمر الهندي المصفى أو ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من شراب التمر الهندي
ملعقة طعام من مزيج الكزبرة اليابسة والفلفل الأسود والملح والكمون
ملعقة طعام من الثوم المهروس
زيت لقلي السمك
٣ بصلات مفرومة
ليمونتان لدهن السمك
نصف كوب من الصنوبر المحمص

التحضير

تنظف السمكة وتغسل.
يخلط عصير الليمون مع التوابل والملح والثوم وتفرك السمكة بهذا الخليط، ثم تشوى في الفرن أو تقلى في الزيت.
يقلى البصل المفروم في الزيت حتى يطرى جيداً ثم يصفى ويهرس جيداً.
تخلط هريسة البصل مع الطحينة والتمر الهندي والملح.
تصفى الصلصة عبر منخل للتخلص من كل الحبيبات الصغيرة الموجودة فيها، ثم تسكب فوق السمكة.
يزين الطبق بالصنوبر ويقدم.

جاتوه البوظة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

بياض ٥ بيضات مع نصف كوب من السكر في حرارة الغرفة
صفار ٥ بيضات مع ربع كوب من السكر
ثلاثة أرباع كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
فانيلا، كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة مع ٣ ملاعق طعام من السكر
كوب من اللوز المحمص والمقطع
قرنا بسكويت للبوظة
فستق حلبي مفروم للزينة
زهر الليمون للزينة
٧٥٠ غ من البوظة بنكهة الفانيلا

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يدهن قالب جاتوه مربع طوله ٢٤ سم بالزيت ويرش عليه الدقيق أو يبطن بورق البارشمان.
يخفق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة ثم يضاف إليه السكر ويتابع الخفق للحصول على مرانغ جامد ولامع.
يخفق صفار البيض مع ربع كوب من السكر ليصبح شاحب اللون. تضاف إليه الفانيلا مع الدقيق للحصول على خفيق سميك. يوقف الخلاط ويضاف مرانغ بياض البيض إلى الخفيق، يحرك المزيج بملوق بلاستيكي للحصول على خفيق ناعم وخفيف.
يسكب الخفيق في قالب الجاتوه المحضر ويخبز في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يشقرّ سطح الجاتوه وينضج من الداخل. يمكن التأكد من نضوج الجاتوه بغرز عود أسنان خشبي في وسطه. فإذا خرج نظيفاً، يكون الجاتوه قد نضج.
يخرج الجاتوه من الفرن ويترك جانباً لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة ثم يقلب فوق مصبّغ معدني ويترك ليبرد تماماً.
يقطع الجاتوه أفقياً إلى ٣ طبقات. تحشى الطبقة الأولى ببوظة الفانيلا، ثم توضع الطبقة الثانية من الجاتوه وتدهن بدورها ببوظة الفانيلا، ثم تغطى بالطبقة الثالثة من الجاتوه ويضغط على الطبقات الثلاث جيداً للصقها ببعضها.
يدهن سطح الجاتوه وحوافه بالكريما الطازجة المخفوقة وتغلف حواف الجاتوه باللوز المحمص. يسوى سطح الجاتوه بملوق بلاستيكي ثم يوضع قرنان من البسكويت عليه (أنظري إلى الصورة) في اتجاهين معاكسين. يحشى كل قرن بسكويت ببوظة الفانيلا أو الكريما المخفوقة ثم يزين بالفستق الحلبي المفروم وزهر الليمون.
يحفظ الجاتوه في قسم التجليد من الثلاجة قبل تقديمه بنحو ٤ إلى ٦ ساعات. كما يحفظ ما تبقى منه في قسم التجليد من الثلاجة بعد تقديمه.

ميلك شايك بالشوكولا

الكمية تكفي شخصين

ثلاثة أرباع الكوب من الحليب
٧٥ غ من الشوكولا شبه الحلوة
نصف كوب من الماء
ثلث كوب من السكر
٣ ملاعق من بوظة الفانيلا

التحضير

تسخن الشوكولا مع الماء في قدر حتى تذوب. يضاف السكر ويخلط معها ويترك المزيج على النار حتى يغلي ويذوب السكر. يترك المزيج ليبرد.
يوضع الحليب مع قطر الشوكولا والبوظة في خلاط الطعام ويخفق الكل لبضع ثوان. يقدم الشراب بارداً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عرايس باللحم

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من لحم الكفتة المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من الملح
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من البابريكا
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ربع باقة من البقدونس المفروم
بصلة كبيرة مفرومة ناعماً
٦ أرغفة خبز عربي متوسطة الحجم
زيت نباتي

التحضير

يخلط لحم الكفتة مع الملح والبهار الأسود والبهار الحلو والبقدونس والبصل. يقرص خليط الكفتة إلى ٦ أقسام.

يفتح كل رغيف خبز إلى طبقتين.

يوزع كل قسم من الكفتة على الوجه الأبيض لرغيف الخبز (الجهة الداخلية)، ثم يغطى بالوجه الآخر من الرغيف ويضغط على الرغيف المحشو جيداً.

تدهن أرغفة الخبز بالزيت وتوضع داخل مصبغ ثم تشوى فوق الفحم أو داخل الفرن على كلا الوجهين حتى تتحمص وينضج اللحم داخلها.

ترفع أرغفة الخبز عن النار وتقطع إلى قطع وتقدم ساخنة.

أرز مبلّح

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الأرز البسماتي
٧٥٠ غ من شرائح السمك
٨ أكواب من الماء
مجموعة من التوابل مؤلفة من: عود قرفة، ٥ حبات هال، ٥ حبات بهار، نصف ملعقة صغيرة بهار أبيض، نصف ملعقة صغيرة كمون، ورقتا غار موضوعة كلها في صرّة من قماش الشاش.
ملعقتا طعام من الزيت النباتي
ملعقة طعام من الزبدة
بصلتان متوسطتان، مفرومتان ناعماً
فصا ثوم مهروسان
قطعة زنجبيل من ٤ سم، مبشورة
حبتا لومي محززتان بشوكة أو سكين
رأس فليفلة خضراء، نصف حريف
حبة بندورة متوسطة الحجم، مفرومة
٣ ملاعق طعام من الكزبرة الخضراء (الجلجلان الأخضر) المفرومة
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من الكزبرة اليابسة (الجلجلان المطحون)
ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
ملعقة صغيرة من البهار المخلوط المطحون

التحضير

تسلق شرائح السمك مع باقة التوابل لمدة ٢ إلى ٣ دقائق، ثم ترفع وتوضع جانباً.
يحتفظ بالمرقة مع باقة التوابل جانباً لمدة نصف ساعة حتى تتغلغل نكهات الصرة في المرقة. تصفى المرقة للحصول على ٤ أكواب مرقة منكّهة.

يغسل الأرز وينقع في الماء لمدة نصف ساعة مع ربع ملعقة صغيرة من الملح، ثم يشطف ويصفى.
يحمى الزيت والزبدة في قدر ويقلى الثوم مع الزنجبيل والبصل لبضع دقائق. تضاف الفليفلة الخضراء واللومي ويتابع القلي لمدة ٣ دقائق إضافية.
تضاف البندورة والملح والتوابل المطحونة ويتابع القلي لمدة دقيقتين إضافيتين.
تضاف مرقة السمك المنكّهة (٤ أكواب) ويتابع الطهو لمدة ٤ إلى ٥ دقائق. يضاف الأرز والكزبرة الطازجة ويطهى الكل حتى يبدأ بالغليان. تخفف بعدها النار ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى نضوج الأرز وامتصاص كل الماء.
يسكب الأرز في طبق التقديم وتوزع فوقه قطع السمك.
يزين الطبق بالمزيد من الكزبرة الطازجة المفرومة.

ملاحظة: يمكن استبدال شرائح السمك بـ٣ أسماك كاملة منظفة ومغسولة ومنظفة من الحسك والجلد بعد طهوها.

مفروكة الفستق

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٣ أكواب من الفستق الحلبي المطحون
كوبان من الفركة المطحون ناعماً
نصف كوب من قطر السكر، كوب من السكر الناعم
نصف كوب من ماء الورد، نصف كوب من ماء الزهر،
كوب من الصنوبر، كوب من اللوز
كوب من السمنة الساخنة
كيلوغرام من القشطة الطازجة أو الناطف
فستق حلبي مطحون خشناً للزينة

التحضير

يخلط الفستق الحلبي مع الفركة، ثم يضاف ماء الورد وماء الزهر. يفرك المزيج جيداً ويضاف إليه قطر السكر تدريجياً للحصول على مزيج دبق مثل العجينة. يضاف كوب من السمنة المذوبة إلى هذه العجينة. يقلى الصنوبر واللوز في الزيت حتى يشقرا، ثم يضافان إلى العجينة ويخلطان معها. توضع هذه العجينة في قعر صينية ويضغط عليها جيداً ثم يسكب فوقها الناطف أو القشدة الطازجة. تقطع المفروكة إلى حصص التقديم وتغلف الجوانب الأربعة لكل قطعة بالفستق الحلبي المطحون.

كلاج مقلي

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٢٥٠ غ من رقاقات الكلاج
كوبان من الحليب
زيت لقلي الكلاج

مكونات القشطة المنزلية

كوبان من الحليب
١,٥ كوب من الكريما الطازجة
٥ ملاعق طعام من دقيق الذرة
٤ ملاعق طعام من السكر
ملعقة طعام من ماء الورد وملعقة طعام من ماء الزهر

قطر السكر

كوبان من السكر وكوب من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون

التحضير

لتحضير الحشوة، يسخن الحليب مع الكريما الطازجة والسكر. يذوب دقيق الذرة في القليل من الماء ثم يضاف إلى خليط الحليب ويتابع الطهو حتى تتكثف الصلصة. تطفأ النار ويضاف إليها ماء الورد وماء الزهر ثم تترك الحشوة لتبرد تماماً.

تنقع كل رقاقة كلاج في الحليب البارد، ثم ترفع بسرعة وتطوى وتحشى بمقدار ملعقة طعام من الحشوة. يطوى الكلاج فوق الحشوة على شكل مربع أو مستطيل وتقلى قطع الكلاج في الزيت الساخن حتى تصبح ذهبية. يستحسن قلي الكلاج مباشرة قبل التقديم لكي يحافظ على هشاشته. يقدم الكلاج مع القطر.

تحضير القطر

يسخن الماء مع السكر في قدر على النار. حين يغلي القطر، تزال الرغوة عند ظهورها على السطح ويتابع الغلي لمدة ١٠ دقائق. يضاف عصير الليمون ويغلى القطر لبضع دقائق إضافية. تطفأ النار ويترك القطر ليبرد.

ملاحظة: يقدم الكلاج بعد إفطار رمضان كنوع لذيذ من الحلويات الشرقية. في حال عدم توافر رقاقات الكلاج يمكن استعمال رقاقات الأرز الفيتنامي.

حيسة بالتمر

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ ملاعق طعام من الدقيق
٣ ملاعق طعام من السمنة أو الزيت
تمر منزوع النوى

التحضير

يخلط الدقيق مع السمنة في مقلاة على النار حتى تفوح رائحة لذيذة منه ويصبح الخليط كثير الكتل.

تصف حبات التمر في طبق التقديم وتؤكل الحيسة مع التمر أو الرطب.

مدردرة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كوبان من العدس الأسود الكبير
١,٥ كوب من الأرز الأميركي المغسول والمصفى
٤ بصلات كبيرة مقطعة إلى جوانح
٤ أكواب ماء ومكعبان من مرقة الدجاج
ملح، نصف إلى ثلاثة أرباع كوب زيت زيتون أو زيت نباتي

التحضير

يغسل العدس ويوضع في القدر. تضاف إليه ٤ أكواب من الماء ويسلق العدس حتى ينضج ويطرى.

يضاف الأرز المغسول ومرقة الدجاج والملح حسب الحاجة. تغطى القدر وتطهى على نار متوسطة حتى ينضج الأرز ويمتص الماء.

يحمى الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل حتى يحمرّ ويصبح هشاً. تخلط نصف كمية البصل مع المدردرة وتستعمل البقية لتزيين طبق التقديم. تقدم المدردرة مع الكبيس والسلطة الخضراء.

حساء الهريس باللبن

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

ثلاثة أرباع كوب هريس (القمح المقشور)
١٠ أكواب ماء مغلي
ملح و٢ إلى ٣ أكواب لبن.

التحضير

ينقع القمح في الماء البارد لمدة ٢٤ ساعة، ثم يوضع في طنجرة الضغط مع ٧ إلى ٨ أكواب من الماء. يسلق القمح على النار وتزال الرغوة عند ظهورها. يضاف الملح ويطهى القمح حتى يطرى جيداً.

يرفع الغطاء عن طنجرة الضغط ويترك محتواها ليبرد تماماً.

يضاف لبن الزبادي إلى الحساء، ويرش الملح حسب الحاجة، ثم يقدم الحساء بارداً مع مكعبات الثلج أو يحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

ملاحظة: إذا كان الحساء سميكاً، يمكن إضافة المزيد من الماء أو قطع الثلج إليه لجعله بقوام الحساء.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شيش طاووق

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

قطعتا دجاج منظفتان من العظام ومقطعتان إلى مكعبات متساوية
ملعقتا طعام من الكاتشاب
ملعقتا طعام من عصير الليمون
ملعقة طعام من الثوم المهروس
نصف كوب من اللبن الزبادي
ملح حسب الذوق
نصف ملعقة طعام من كل من الكمون، والبهار الأبيض، والقرفة
نصف كوب زيت

التحضير

تخلط المكونات، باستثناء قطع الدجاج، مع بعضها في خلاط الطعام الكهربائي. يضاف هذا الخليط إلى مكعبات الدجاج حتى يغلفها جيداً وتترك في الثلاجة لمدة ٦ ساعات تقريباً.

تغرز مكعبات الدجاج في أسياخ وتشوى على الفحم حتى تنضج، مع ضرورة تقليبها بين الحين والآخر. وفي حال استعمال الأسياخ الخشبية، يجب نقعها مسبقاً في الماء لمدة ساعة قبل استعمالها لتفادي احتراقها.

كما يمكن وضع أسياخ الشيش طاووق في صينية مبطنة بورقة ألمنيوم ومدهونة بالقليل من الزيت ومن ثم خبزها في الفرن حتى تنضج، مع ضرورة تقليبها بين الحين والآخر.

في حال شويها بالفرن يشعل مكعب فحم على النار ثم توضع في كوب فيه القليل من الزيت في طبق التقديم مع الدجاج. يغطى الكوب بورقة ألمنيوم حتى يتبخر برائحة الشواء ثم يرمى مكعب الفحم والزيت.

يقدم الشيش طاووق مع صلصة الثوم المهروس.

دولما بالطحينة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

١ إلى ١,٥ كيلوغرام من الباذنجان الصغير الحجم
١,٥ كوب من البرغل المتوسط الخشونة، مغسول ومصفى
ملعقة طعام من معجون البندورة
ملعقة صغيرة من معجون الفلفل
ملعقة صغيرة من الملح
حبتا بندورة مفرومتان ناعماً
رأس فليفلة خضراء حريف مفروم ناعماً
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
نصف ملعقة صغيرة بهار أسود
ربع كوب من عصير الليمون أو عصير بوصفير

طرطور الطحينة

كوب من الطحينة المذوبة في الماء
عصير ليمونتين، فص ثوم مهروس

التحضير

يخلط البرغل مع معجون البندورة، ومعجون الفلفل، والملح، والبندورة المفرومة، والفليفلة الحريفة والبصل والبهار الأسود للحصول على حشوة.

تغسل حبات الباذنجان وتجفف وتنقر جيداً. تحشى حبات الباذنجان بهذه الحشوة ثم تصف في قدر متوسطة الحجم وتغمر بالماء ثم تطهى على نار قوية حتى تبدأ بالغليان.

يرش الملح حسب الحاجة ويضاف عصير الليمون، ثم تخفف النار ويتابع الطهو حتى تنضج حبات الباذنجان وتصبح طرية على اللمس.

تطفأ النار وتترك الدولما لتبرد تماماً، ثم تصف في طبق التقديم ويسكب فوقها طرطور الطحينة. يزين الطبق بالبقدونس ويقدم.

ملاحظة: يمكن استعمال الأرز بدل البرغل.

بقلاوة عش البلبل

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من رقاقات عجينة البقلاوة
كوب من الزبدة المذوبة، ملعقتا طعام من السمنة المذوبة، كوبان من الفستق الحلبي المفروم خشناً أو الصنوبر المفروم خشناً

القطر
كوبان من السكر، كوب من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون

التحضير

تغطى رقاقات عجينة البقلاوة بفوطة مطبخ لتفادي جفافها. تدهن أول رقاقة بقلاوة بخليط السمنة والزبدة. تطوى مسافة ٥ سم من الجهة العريضة ثم يوضع عود دائري طويل على رقاقة العجين وتلف على نحو رخو حتى ثلاثة أرباعها مثل السيجار فيما يترك الجزء الأخير مسطحاً ومن دون لف.
تزمزم رقاقة العجين الملفوف باليدين وينزع منها العود الخشبي بعناية. تبرم اللفافة على شكل دائرة على أن تكون الجهة غير الملفوفة بمثابة قاعدة.
تصف رقاقات العجين في صينية مدهونة بالكثير من الزيت وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يشقرّ سطحها. تخرج الصينية من الفرن وتترك لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى تبرد. يسكب القطر البارد فوق كل عش حتى يتم امتصاصه تماماً.
يحشى وسط الأعشاش بالفستق الحلبي المطحون أو الصنوبر.

تحضير القطر

لتحضير القطر، يغلى السكر مع الماء في قدر على النار. تزال الرغوة عند ظهورها على السطح ويتابع الغلي لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق.
يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي ٢ إلى ٣ دقائق، ثم تطفأ النار ويترك القطر ليبرد.

كنافة الجبن

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من مفروكة الكنافة
٧٥٠ غ من الجبنة الحلوة
ملعقة طعام من الهال المطحون
كوب من السمنة أو الزبدة المذوبة أو الزيت
كوب من قطر السكر

قطر السكر
كوبان من السكر
كوب من الماء
ملعقة طعام من ماء الزهر
ملعقة طعام من ماء الورد

التحضير

تفرك الكنافة بالزيت تدريجياً بمساعدة الأصابع للحصول على مزيج مفتت.
تدهن صينية دائرية متوسطة الحجم بمقدار ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي وتسكب في قعرها نصف كمية عجينة الكنافة. يضغط عليها جيداً براحتيّ اليدين لتثبيتها في مكانها.
تجفف الجبنة جيداً وتهرس لتصبح ناعمة القوام ثم توزع فوق العجينة. يرش الهال فوق الجبنة ثم توضع الطبقة الثانية من عجينة الكنافة. يمهّد سطح الكنافة جيداً بالأصابع قبل خبز الصينية لمدة ٤٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو حتى يحمرّ سطح الكنافة وكعبها.
تخرج صينية الكنافة من الفرن ويسكب فوقها قطر السكر ثم تقطع إلى حصص صغيرة.
تقدم الكنافة فاترة مع الكعك أو الكرواسان أو الخبز.

تحضير قطر السكر

عصير نصف ليمونة أو ملعقة طعام من عصير الليمون
يسخن السكر مع الماء في قدر على النار حتى الغليان. تزال الرغوة عند ظهورها على السطح ويتابع الغلي لمدة ١٠ دقائق. يضاف عصير الليمون ويتابع الغلي ١٠ دقائق أخرى. تطفأ النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر.

أكلير

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوب من الماء، ربع كوب من الزبدة
كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
٤ بيضات، رشة ملح

كريما الكاسترد

كوبان من الحليب، نصف كوب من السكر
ربع كوب من دقيق الذرة
صفار ٣ بيضات، رشة فانيلا
قشرة ليمونة، ملعقة صغيرة من الزبدة
١٥٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المقطعة إلى قطع،
١٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة للزينة

التحضير

يسخن الماء في قدر على النار وتضاف إليه الزبدة ويتابع التسخين حتى تذوب الزبدة.
يضاف الدقيق والملح ويخلط المزيج ويطهى على النار ليتحول إلى عجينة سميكة. تحرك هذه العجينة بملعقة خشبية لمدة دقيقة أو دقيقتين إضافيتين وترفع القدر عن النار وتترك العجينة لتبرد.
تنقل العجينة إلى خلاط الجاتوه ويضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، للحصول على عجينة طرية ودبقة. تحضر صينية غير لاصقة ويستعمل كيس حلويات له رأس معدني عادي لسكب العجينة بأشكال أسطوانية طولها ٧ إلى ٨ سم في الصينية. تصف قطع الإكلير بعيداً عن بعضها في الصينية لأنها ستنتفخ أثناء الخبز.
تخبز قطع الإكلير لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تقسو وتنضج وتصبح وردية اللون. يطفأ الفرن وتترك صينية الإكلير في الداخل لمدة ٣٠ دقيقة ثم تخرج وتترك قطع الإكلير لتبرد.
لتحضير كريما الكاسترد، يوضع الحليب مع قشرة الليمون في قدر على النار حتى الغليان. ترمى حينها قشرة الليمون. في وعاء آخر، يخفق السكر مع البيض ودقيق الذرة. يضاف إليه القليل من الحليب المغلي ويحرك المزيج جيداً. تضاف بعدها بقية الحليب ويعاد الخليط إلى القدر، مع التحريك المستمر بواسطة شريط معدني، حتى يغلي الكاسترد ويتكثف ويصبح ناعماً.
تضاف إليه الزبدة والفانيلا وقطع الشوكولا ثم تسكب الكريما في طبق مسطح وتترك لتبرد.
توضع هذه الكريما في كيس حلويات له رأس معدني عادي وتسكب داخل قطع الإكلير المخبوزة المشطورة أفقياً إلى نصفين. بعد حشو كل قطع الإكلير، تقلب القطع على متنها ويدهن وسطها بالشوكولا المذوبة بواسطة رأس سكين معدنية أو ملوق صغير (أنظري إلى الصورة).

ملاحظة: للحصول على إكلير ناجح، يجب أن تكون حرارة الفرن أكثر من ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ عجينة الإكلير، ولا بد أن تكون مدة الخبز كافية، بحيث لا يجدر بك الاستعجال لإخراج قطع الإكلير من الفرن ما إن تصبح وردية اللون، وإنما يجب الانتظار لتقسو ثم تترك داخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

عصير البرتقال

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من البرتقال، ربع كوب من السكر
كوب من صودا الليمون أو البرتقال
مكعبات ثلج مطحونة

التحضير

يغسل البرتقال ويعصر. يضاف السكر إلى العصير ويخلط معه حتى يذوب تماماً. تضاف من ثم صودا الليمون أو البرتقال مع مكعبات الثلج. يسكب العصير في أكواب ويقدم باردا.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

حساء الفاصوليا السوداء

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

نصف كيلوغرام من الفاصوليا السوداء اليابسة
كيلوغرام من عظام البقر
ربع كوب من زيت الزيتون
رأسان من البصل الأحمر، مفرومان ناعماً
رأس فليفلة أحمر حلو مفروم ناعماً
٤ فصوص ثوم مهروسة
ملعقة طعام من الكمون المطحون
ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
نصف كيلوغرام من البندورة المقشرة والمفرومة أو ٤٠٠ غ من البندورة المعلبة
١٠ أكواب من الماء
ملعقة طعام من الأوريغانو اليابس
ملعقتان صغيرتان من البهار الأسود
ربع كوب من عصير الليمون
رأسان متوسطان من البندورة، مفرومان ناعماً
ربع كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً

التحضير

توضع الفاصوليا في وعاء متوسط ويغمر بالماء ويترك منقوعاً طوال الليل. في اليوم التالي، تصفى الفاصوليا وتشطف بالماء البارد ثم تصفى.

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت وتشوى عظام البقر في صينية من دون غطاء لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى تحمر جيداً. يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى البصل مع الفليفلة الحلوة والثوم لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع التحريك، حتى تطرى الخضار. يضاف الكمون ومسحوق الفليفلة الحريفة ويتابع الطهو لمدة دقيقة. تضاف الفاصوليا والعظام والبندورة غير المصفاة والماء والأوريغانو والبهار. يترك المزيج على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويتابع الطهو من دون غطاء لمدة ساعة ونصف الساعة.

ترفع العظام من الحساء وترمى. يضاف عصير الليمون والبندورة والكزبرة إلى الحساء مباشرة قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن استبدال عظام البقر بعشرة أكواب من مرقة الدجاج.

لوبياء بالزيت

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من اللوبياء البادرية الخضراء
٣ إلى ٤ حبات بندورة مقشرة ومفرومة
نصف كوب من زيت الزيتون
ملح ونصف ملعقة صغيرة بهار أسود
نصف ملعقة صغيرة بهار حلو
نصف ملعقة صغيرة بهار أحمر
كوب ماء
بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
ملعقة طعام من معجون البندورة (اختياري)

التحضير

تنظف اللوبياء وتغسل ثم تقطع إلى قطع صغيرة.

تقشر حبات البندورة وتفرم. يحمى زيت الزيتون في قدر ويقلى فيه البصل حتى يذبل. تضاف اللوبياء ويتابع القلي حتى تطرى اللوبياء قليلاً.

يضاف الملح، والبندورة، والتوابل وكوب من الماء ومعجون البندورة. يخلط المزيج وتغطى القدر. حين يبدأ المحتوى بالغليان، تخفف النار وتطهى اللوبياء حتى تنضج وتمتص الصلصة. تسكب اللوبياء في طبق وتترك لتبرد ثم تقدم باردة كنوع من المقبلات.

إكلير

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوب من الماء، ربع كوب من الزبدة
كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
٤ بيضات، رشة ملح

كريما الكاسترد

كوبان من الحليب، نصف كوب من السكر
ربع كوب من دقيق الذرة
صفار ٣ بيضات، رشة فانيلا
قشرة ليمونة، ملعقة صغيرة من الزبدة
١٥٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة المقطعة إلى قطع،
١٠٠ غ من الشوكولا نصف الحلوة للزينة

التحضير

يسخن الماء في قدر على النار وتضاف إليه الزبدة ويتابع التسخين حتى تذوب الزبدة.
يضاف الدقيق والملح ويخلط المزيج ويطهى على النار ليتحول إلى عجينة سميكة. تحرك هذه العجينة بملعقة خشبية لمدة دقيقة أو دقيقتين إضافيتين وترفع القدر عن النار وتترك العجينة لتبرد.
تنقل العجينة إلى خلاط الجاتوه ويضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، للحصول على عجينة طرية ودبقة. تحضر صينية غير لاصقة ويستعمل كيس حلويات له رأس معدني عادي لسكب العجينة بأشكال أسطوانية طولها ٧ إلى ٨ سم في الصينية. تصف قطع الإكلير بعيداً عن بعضها في الصينية لأنها ستنتفخ أثناء الخبز.
تخبز قطع الإكلير لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تقسو وتنضج وتصبح وردية اللون. يطفأ الفرن وتترك صينية الإكلير في الداخل لمدة ٣٠ دقيقة ثم تخرج وتترك قطع الإكلير لتبرد.
لتحضير كريما الكاسترد، يوضع الحليب مع قشرة الليمون في قدر على النار حتى الغليان. ترمى حينها قشرة الليمون. في وعاء آخر، يخفق السكر مع البيض ودقيق الذرة. يضاف إليه القليل من الحليب المغلي ويحرك المزيج جيداً. تضاف بعدها بقية الحليب ويعاد الخليط إلى القدر، مع التحريك المستمر بواسطة شريط معدني، حتى يغلي الكاسترد ويتكثف ويصبح ناعماً.
تضاف إليه الزبدة والفانيلا وقطع الشوكولا ثم تسكب الكريما في طبق مسطح وتترك لتبرد.
توضع هذه الكريما في كيس حلويات له رأس معدني عادي وتسكب داخل قطع الإكلير المخبوزة المشطورة أفقياً إلى نصفين. بعد حشو كل قطع الإكلير، تقلب القطع على متنها ويدهن وسطها بالشوكولا المذوبة بواسطة رأس سكين معدنية أو ملوق صغير (أنظري إلى الصورة).

ملاحظة: للحصول على إكلير ناجح، يجب أن تكون حرارة الفرن أكثر من ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ عجينة الإكلير، ولا بد أن تكون مدة الخبز كافية، بحيث لا يجدر بك الاستعجال لإخراج قطع الإكلير من الفرن ما إن تصبح وردية اللون، وإنما يجب الانتظار لتقسو ثم تترك داخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة.

عصير البرتقال

الكمية تكفي ٤ أشخاص

كيلوغرام من البرتقال، ربع كوب من السكر
كوب من صودا الليمون أو البرتقال
مكعبات ثلج مطحونة

التحضير

يغسل البرتقال ويعصر. يضاف السكر إلى العصير ويخلط معه حتى يذوب تماماً. تضاف من ثم صودا الليمون أو البرتقال مع مكعبات الثلج. يسكب العصير في أكواب ويقدم باردا.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كبسة الدجاج

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

دجاجة وزنها كيلوغرام واحد
٣ أكواب من الأرز البسماتي
نصف كوب من الزيت النباتي
٤ أكواب مرقة دجاج
٣ بصلات مقطعة إلى شرائح رقيقة
رأس فليفلة أخضر حريف مفروم
رأس فليفلة أخضر حلو مفروم
٤ حبات بندورة مفرومة ناعماً
ملعقة طعام ثوم مفروم ناعماً
نصف ملعقة صغيرة كمون
نصف ملعقة صغيرة بهار أسود
٣ إلى ٤ حبات هال، عودا قرفة وملح
٤,٥ أكواب من مرقة الدجاج
ملعقة طعام من برش البرتقال

التحضير

تسلق الدجاج وتزال الزفرة عند ظهورها. يضاف الملح، والغار، والبصلة، وحبات الهال، وعود القرفة. حين تنضج الدجاجة، ترفع من القدر وتصفى المرقة لاستعمالها في سلق الأرز. ينقع الأرز في الماء الفاتر المملح لمدة ٢ إلى ٣ ساعات. يحمى الزيت في مقلاة، ويقلى البصل حتى يذبل. تضاف البندورة والفليفلة والتوابل. يتابع الطهو لمدة ١٠ دقائق للحصول على مزيج لذيذ.

يغسل الأرز ويصفى ثم يضاف إلى الخليط السابق مع ٤,٥ أكواب من مرقة الدجاج.

يضاف الملح حسب الذوق. وحين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار ويتابع طهو الأرز في قدر مغطاة حتى ينضج الأرز ويمتص كل الماء.

يترك الأرز في قدر مغطاة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يرتاح. يسكب الأرز في طبق التقديم وتوزع فوقه قطع الدجاج.

كوسى باللبن

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من الكوسى الصغيرة الحجم
٢٥٠ غ من اللحم المفروم وسطاً
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
رشة ملح
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
ربع ملعقة صغيرة من البهار الأسود
ملعقة طعام من معجون البندورة
ربع كوب من الصنوبر
كوب من الماء
زيت لقلي الكوسى

الصلصة

نصف كيلوغرام من اللبن
ملعقتا طعام من اللبنة
ملعقة طعام من دقيق الذرة المذوب في ربع كوب من الماء
نصف كوب من الكزبرة المفرومة
٣ فصوص ثوم مهروسة
ملعقتا طعام من الزبدة أو ربع كوب من الزيت النباتي
ماء لترقيق الصلصة وجعلها بقوام الحساء

التحضير

تغسل حبات الكوسى وتنقر جيداً.
تحمى ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت ويقلى فيها اللحم المفروم حتى يتغير لونه وينضج. يضاف اللحم والتوابل والصنوبر. يحرك الخليط جيداً ثم يضاف معجون البندورة ويحرك الخليط ويطهى على النار لبضع دقائق.
تحشى حبات الكوسى المنقورة بهذه الحشوة.
يحمى الزيت النباتي في مقلاة نصف عميقة وتقلى فيه حبات الكوسى المحشوة، ثم ترفع وتصفى على محارم ورقية للتخلص من فائض الزيت.
تصف حبات الكوسى المقلية في قدر ويضاف إليها كوب من الماء. تغطى القدر وتترك على نار متوسطة حتى تنضج حبات الكوسى.
يخلط اللبن مع اللبنة في وعاء ويضاف إليهما دقيق الذرة المذوب. تصفى مرقة سلق الكوسى وتضاف إلى خليط اللبن وتحرك معه جيداً للحصول على صلصة ناعمة بقوام الحساء.
يحمى الزيت أو الزبدة في مقلاة صغيرة ويقلى الثوم حتى يذبل. تضاف إليه الكزبرة وتطفأ النار.
يضاف هذا الخليط إلى اللبن ويحرك معه، ثم يسكب خليط اللبن فوق الكوسى وتطهى القدر على النار حتى تغلي الصلصة جيداً وتتكثف قليلاً.
يقدم الكوسى باللبن مع الأرز.

ملاحظة: يمكن إضافة ربع كوب من الأرز إلى حشوة اللحم حسب الذوق.

مفتّقة بالصنوبر

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

١,٥ كوب من الأرز المصري
٣ أكواب من السكر
٤ أكواب من الماء البارد
كوب من الطحينة
كوب من الصنوبر
ملعقتا طعام من العقدة الصفراء

التحضير

توضع ٤ أكواب من الماء في قدر ويضاف إليها الصنوبر والعقدة الصفراء. يترك المزيج ليغلي على النار لمدة ١٥ دقيقة.

يغسل الأرز ويصفى ويضاف إلى محتوى القدر ويتابع الطهو لمدة ٣٠ دقيقة على نار متوسطة مع التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية.

تضاف الطحينة ويتابع الطهو لمدة نصف ساعة مع إضافة السكر أيضاً. يتابع التحريك أثناء الطهو إلى أن ينضج الأرز جيداً ويخرج الزيت من الطحينة ويطفو على سطح محتويات القدر. للتأكد من جهوزية المفتقة، توضع ملعقة طعام من محتوى القدر في طبق. إذا جمدت المفتقة، تكون أصبحت جاهزة.

تسكب المفتقة في أطباق فردية أو في طبق تقديم كبير وتزين بالمزيد من الصنوبر.

يقدم الطبق بارداً.

ملاحظة: يمكن حذف الصنوبر أثناء الطهو، حسب الذوق.

الشاي المثلج

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٤ أكواب من الماء
ملعقتان صغيرتان من أوراق الشاي
سكر حسب الذوق
ثلج مطحون
ليمونة واحدة مقطعة إلى شرائح

التحضير

تسخن ٤ أكواب من الماء ويضاف إليها ملعقتان صغيرتان من الشاي يصفّى الشاي من الأوراق ويترك الشاي جانباً ليبرد تماماً.
تضاف شرائح الليمون ويوضع الشاي في الثلاجة حتى موعد التقديم.
يضاف القليل من الثلج المطحون إلى الشاي ويقدم مع السكر وشرائح الليمون.

ملاحظة: يمكن استعمال مختلف نكهات الشاي حسب الذوق.

كنافة الموز

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من شعر الكنافة
ثلاثة أرباع الكوب إلى كوب كامل من الزيت النباتي أو السمنة أو الزبدة المذوبة مع السمنة
٥ موزات مقشرة ومقطعة إلى شرائح مباشرة قبل الاستعمال
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
كوبان من قطر السكر
نصف كيلوغرام من القشطة (اختياري)
زهر ليمون وفستق حلبي للزينة (اختياري)

قطر السكر
كوبان من السكر
كوب من الماء
ملعقة طعام من ماء الورد
ملعقة طعام من ماء الزهر
عصير نصف ليمونة

التحضير

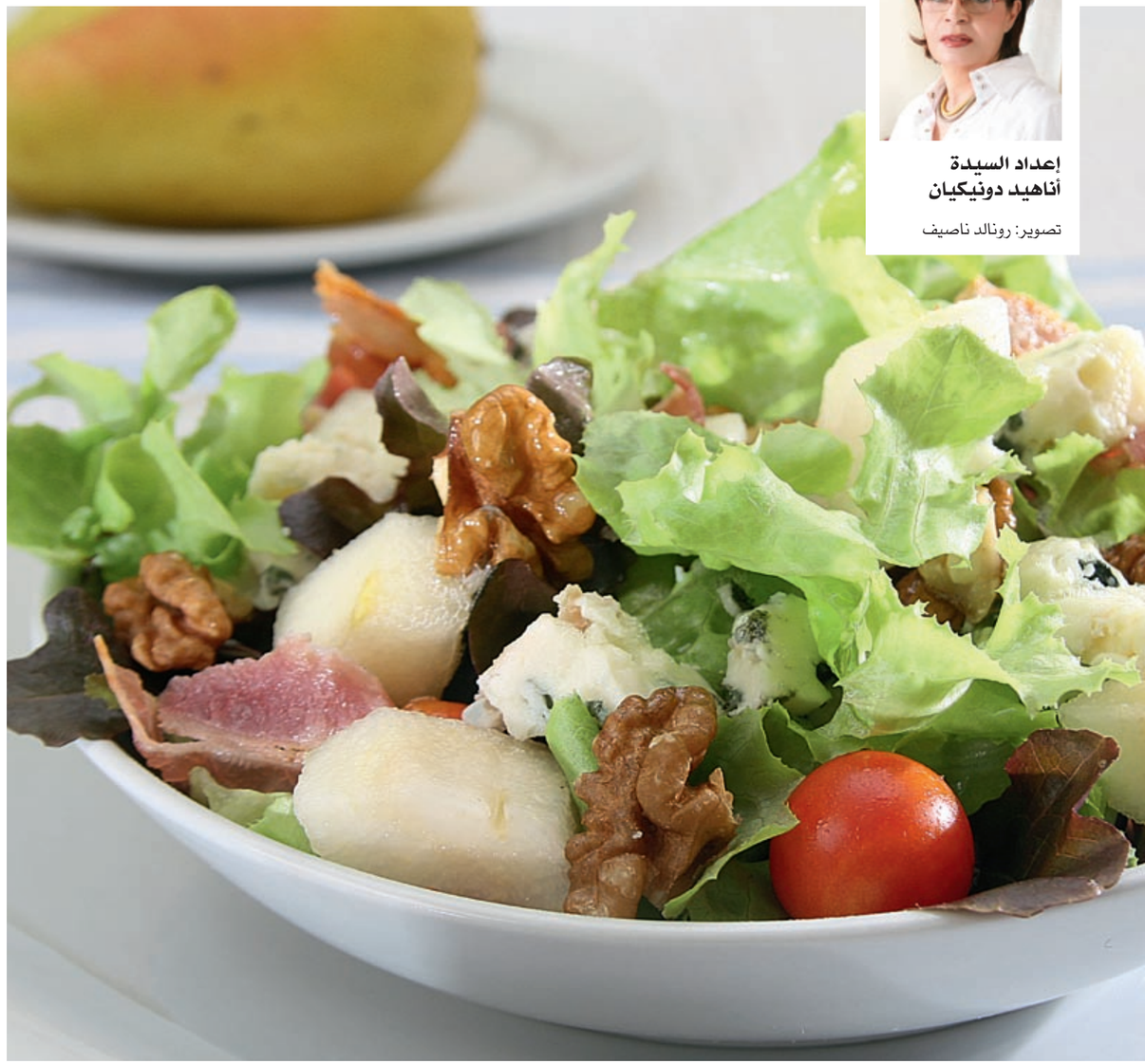
يفتت شعر الكنافة ويخلط مع ٣ ملاعق طعام من الزيت.
تدهن صينية دائرية بالزيت النباتي وتسكب في قعرها نصف كمية شعر الكنافة.
تصف شرائح الموز فوق الكنافة ثم يرش عليها الهال وتغطى ببقية شعر الكنافة. يسكب ما تبقى من الزيت فوق محتوى الصينية قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون.
تخرج الصينية من الفرن ويسكب عليها القطر البارد ثم تترك لترتاح ٢٠ دقيقة قبل تقطيعها إلى حصص صغيرة وتقديمها.
تزين الصينية حسب الذوق بالمزيد من القشطة وزهر الليمون والفستق الحلبي.
ملاحظة: يمكن خبز أو قلي كل طبقة من شعر الكنافة بعد مدها في الصينية. ومن ثم حشوها بشرائح الموز والقشطة الجاهزة.
لقلي دوائر الكنافة، توضع نصف كوب من الزيت أو السمن فوق الكنافة وتخبز في الفرن أو تقلى على النار لتصبح ذهبية على الوجهين، ثم ترفع وتصفى على محارم ورقية.

تحضير قطر السكر

يوضع الماء في قدر ويضاف إليه السكر ويطهى على النار حتى يغلي لمدة ١٠ دقائق. تزال الرغوة عند ظهورها، ثم يضاف عصير الليمون ويتابع الطهو لمدة ١٠ دقائق إضافية حتى يتكثف القطر قليلا.
تطفأ النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف



سلطة الجبنة الزرقاء ولحم الحبش المقدد

الكمية تكفي شخصين

خسة آيسبرغ أو خس ملون
بندورة كرزية
باقة من أوراق السبانخ الصغيرة المغسولة والمصفاة
٢٠٠ غ من لحم الحبش المقدد
١٠٠ غ من الجبنة الزرقاء
١٠٠ غ من الجوز المفروم خشناً
إجاصتان مقشرتان ومقطعتان إلى مكعبات
عصير ليمونة لتغليف مكعبات الإجاص

التحضير

تغسل الخسة وتجفف وتفتت إلى قطع صغيرة.
تنظف أوراق السبانخ الصغيرة وتغسل وتجفف وتنظف من أعناقها.
تقشر حبات الإجاص وتنزع منها البذور وتقطع إلى مكعبات وتنقع في عصير الليمون.
تخلط أوراق الخس مع السبانخ والبندورة الكرزية والإجاص في وعاء سلطة كبير.
تقلى شرائح لحم الحبش المقدد أو تطهى في المايكروايف لتصبح هشة ومقرمشة.
توزع شرائح لحم الحبش فوق السلطة، ثم توزع الجبنة الزرقاء المفتتة والجوز المفروم.
تقدم السلطة مع صلصة الحامض.

صلصة الحامض

نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف كوب من عصير الليمون
ملح وبهار أبيض
تخلط هذه المكونات مع بعضها في قنينة وترج جيداً.

الأرز مع الفول والشبث

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان من الأرز البسماتي
باقة كبيرة من الشبث المفروم ناعماً
٥٠٠ غ من الفول الأخضر الطازج أو المجلد
٥٠٠ غ من لحم كتف الغنم، مقطع إلى مكعبات
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
ربع كوب من الماء الساخن
ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
ورقة غار
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
رشة ملح
ربع كوب من الزيت لقلي اللحم والبصل والثوم
بصلتان متوسطتان مفرومتان ناعماً
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
ربع فنجان قهوة من الماء الساخن ورشة من خيوط الزعفران
١٠٠ غ من مكعبات الزبدة

التحضير

يسلق الأرز البسماتي مع الملح في الكثير من الماء حتى ينضج جزئياً ثم يرفع ويصفى في مصفاة.
يخلط الأرز مع الشبث المفروم والفول.
يحمى ربع كوب من الزيت ويقلى فيه البصل والثوم. يضاف اللحم ويتابع القلي. يضاف الملح، والبهار الحلو، والعقدة الصفراء وكمية كافية من الماء الساخن لغمر اللحم. يطهى الخليط على نار خفيفة حتى يختفي الماء تقريباً وينضج اللحم.
يدهن قعر قدر غير لاصقة بالزيت.
يقسم الأرز قسمين. يوضع القسم الأول من الأرز في قعر القدر ويضغط عليه بمتن ملعقة خشبية. تسكب نصف كمية سائل الزعفران فوق الأرز. يسكب اللحم مع صلصته فوق الأرز ويغمر ببقية الأرز. تسكب بقية سائل الزعفران فوق الأرز ويضغط على الطبقة العلوية بمتن ملعقة خشبية.
توزع مكعبات الزبدة فوق الأرز ويطهى الخليط على نار خفيفة جداً فوق أسطوانة عازلة للحرارة لمدة ساعة تقريباً. تطفأ النار وتترك القدر جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم يقلب محتواها ويقدم.

الفوارغ والكوسى المحشو باللحم والبندورة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٢ كلغ من الكوسى الصغيرة أو المتوسطة الحجم
٢ كلغ من البندورة المقشرة والمفرومة
ملعقة صغيرة من الملح
كوبان من الأرز المصري
نصف كيلوغرام من اللحم المفروم وسطاً
نصف كوب من السمنة (ملعقة طعام لحشوة اللحم وملعقتا طعام لصلصة البندورة)
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
رشة من البهار الأسود ورشة من القرفة
ربع كوب عصير ليمون
٤ إلى ٦ فصوص ثوم مهروسة

الفوارغ

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص
٤ إلى ٥ فوارغ نظيفة ورفيعة
بصلة متوسطة، ١,٥ كوب من الأرز المصري
٢٠٠ غ من اللحم المفروم ناعماً
نصف كوب من السمنة أو الزبدة
نصف كوب من الصنوبر
كوب من الدقيق
ملعقة صغيرة من كل من البهار والقرفة والملح
ماء ورد و٥ إلى ٦ حبات هال وورقتا غار

التحضير

تغسل حبات الكوسى وتجفف ثم تقطع أعناقها. يغمس الجزء المقطوع من كل حبة كوسى في الملح ثم ينقر بالمنقار ويُفرّغ لبه. تغسل حبات الكوسى من الداخل والخارج. يغسل الأرز ويصفى ثم يخلط مع اللحم والملح والتوابل وملعقة طعام من السمنة.

تحشى حبات الكوسى بهذه الحشوة حتى ثلاثة أرباعها فقط لأن الأرز سينتفخ داخلها أثناء الطهو.

تسخن ملعقتا طعام من السمنة في قدر وتضاف إليها البندورة المهروسة وملعقة صغيرة من الملح ويطهى الخليط لمدة ٥ دقائق. توضع الكوسى المحشوة في هذه الصلصة مع كوبين من الماء. تطهى الكوسى مع الصلصة على النار لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة تقريباً حتى تنضج.

قرابة انتهاء وقت الطهو، يضاف الثوم المهروس وعصير الليمون إلى صلصة الكوسى.

تحضير الفوارغ

تنزع جزيئات الدهن عن الفوارغ قبل غسلها جيداً. تقلب الفوارغ رأساً على عقب عبر إدخال إصبع واحد في طرفها ومن ثم قلبها.

تفرك الفوارغ بالملح والدقيق وقشر الليمون الحامض ثم تغسل جيداً. تكرر هذه العملية مرات عدة ثم تفرك الفوارغ بماء الورد وماء الزهر.

تحضير الحشوة

يغسل الأرز ويصفى. يضاف إليه اللحم والتوابل والصنوبر والسمنة أو الزبدة.

تحشى الفوارغ بإدخال طرف الفارغ في الفارغ نفسه ثم يحشى الطرف ويدفع الطرف المحشو إلى الداخل إلى أن يكتمل حشو كل فارغ.

توضع الفوارغ في قدر وتضاف إليها ٤ إلى٥ أكواب من الماء والقليل من الملح وملعقة طعام من عصير الليمون وورقة غار وحبات الهال.

تطهى الفوارغ على نار متوسطة حتى تطرى ثم ترفع وتقدم مع الكوسى المحشوة باللحم.

تصف حبات الكوسى في طبق التقديم وتوزع فوقها الفوارغ. تقدم صلصة الفوارغ وصلصة الكوسى في وعائين منفصلين.

الفرموذة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق، بيضتان
ملعقة طعام من سمنة الكريسكو
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ماء حسب الحاجة لدعك العجينة
نصف ملعقة صغيرة من الملح

الحشوة

نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
٣ بصلات كبيرة مفرومة
ملعقة صغيرة من البهار الأسود
بيضة مخفوقة ، نصف ملعقة صغيرة من الملح أو أكثر حسب الحاجة

التحضير

يخلط الدقيق مع البيض والسمنة والباكينغ باودر والماء والملح في خلاط الطعام للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تغطى العجينة وتترك لترتاح ساعة كاملة.
يخلط اللحم مع البصل والبهار الأسود والملح.
تقسم العجينة إلى كرات صغيرة بحجم صفار البيض المسلوق. ترق كل كرة بواسطة الشوبك بمساعدة الدقيق ثم تحشى بمقدار ملعقة طعام من الحشوة. تزم العجينة فوق الحشوة على نحو بيضوي ثم تقلب وتصف في صينية فرن مدهونة بالزيت. يدهن سطح قطع الفرموذة بصفار البيض المخفوق قبل خبزها في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها ذهبي اللون. تصف قطع الفرموذة في طبق التقديم وتقدم ساخنة.

توست الشنكليش والخضار

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

١٢ قطعة خبز بالحليب (بان أو ليه)
قرص شنكليش بالزعتر مع ٢ إلى ٣ ملاعق طعام زيت
حبتا بندورة، مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
رأس فليفلة خضراء، مقطع إلى مكعبات صغيرة
بصلة متوسطة مفرومة
كوبان من الجبنة المتنوعة

التحضير

تشطر قطع الخبز بالحليب إلى نصفين للحصول على ٢٤ قطعة. تصف قطع الخبز في صينية.
يهرس الشنكليش بالشوكة ليصبح مفتتاً ثم يخلط مع الزيت، والبندورة، والفليفلة، والبصل والجبنة المنوعة.
يسكب مقدار ملعقة طعام من هذا المزيج فوق كل قطعة خبز ثم تخبز القطع كلها في الفرن حتى تسخن جيدا.

كرات الشو المحشوة بالبوظة

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

عجينة الشو
كوب من الماء
نصف كوب من الزبدة
كوب من الدقيق
٤ بيضات
رشة فانيلا

كيلوغرام من البوظة الجاهزة
كوب من الشوكولا المذوبة
كريما مخفوقة للزينة

التحضير

يسخن الماء في قدر حتى يبد أ بالغليان. تضاف الزبدة ثم الدقيق ويحرك الخليط بملعقة خشبية للحصول على عجينة متكتلة. تطفأ النار وتنقل العجينة إلى خلاط الجاتوه. يضاف إليها البيض، بمعدل بيضة واحدة كلٍ مرة، فيما لا يزال الخلاط قيد العمل للحصول أخيراً على عجينة دبقة.
يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت.
تستعمل ملعقة الطعام لسكب العجينة على شكل دوائر صغيرةٍ بحجم حبة الجوز وبعيدة عن بعضها ٥ سم تقريباً في صينية غير لاصقة. تخبز قطع الشو في الفرن حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون وقاسية على اللمس.
تطفأ النار وتترك قطع الشو في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة إضافية، ثم تخرج بعد أن تبرد. تشطر قطع الشو أفقياً إلى نصفين من جهة واحدة فقط وتحشى حسب الذوق بالبوظة (مقدار ملعقة طعام مبدئياً).
تذوب الشوكولا وتسكب في قعر طبق تقديم. تصف كرات الشو المحشوة فوق الشوكولا ثم يسكب عليها المزيد من الشوكولا المذوبة بحيث تلتصق الكرات ببعضها. تسكب بقية الشوكولا فوق الكرات ويزين الطبق ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الدجاج المغربي مع حشوة الكوسكوس وصلصة الزيتون الأخضر

الكمية تكفي ٤ أشخاص

دجاجة وزنها ١,٥ كلغ، ٢٠ غ من الزبدة المذوبة
نصف كيلوغرام من البندورة الكرزية الصغيرة
ملعقة طعام من زيت الزيتون

حشوة الكوسكوس

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
بصلة حمراء متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
١,٥ كوب من مرقة الدجاج
ربع كوب من زيت الزيتون إضافي
ملعقة طعام من برش الليمون الناعم
ربع كوب من عصير الليمون، كوب من الكوسكوس
نصف كوب من اللوز المقشر والمحمص
كوب من التمر المجفف المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
ملعقة صغيرة من البابريكا، بيضة مخفوقة قليلاً

صلصة الزيتون الأخضر

١,٥ كوب من الزيتون الأخضر المنزوع النوى والمفروم خشناً، ثلث كوب من زيت الزيتون
ملعقة طعام من خل التفاح
بصلة كراث مفرومة ناعماً
رأس فليفلة أحمر حريف، مفروم ناعماً
ربع كوب بقدونس مفروم، ربع كوب نعناع طازج مفروم

التحضير

تحضر حشوة الكوسكوس: يسخن الزيت في مقلاة صغيرة ويقلى فيه البصل مع التحريك حتى يذبل. تخلط المرقة مع الزيت الإضافي وبرش الليمون وعصير الليمون في قدر متوسطة على النار حتى الغليان. ترفع القدر عن النار ويضاف إليها الكوسكوس ثم تغطى وتترك جانباً لمدة ٥ دقائق أو حتى يمتص السائل. تحرك الحشوة بالشوكة بين الحين والآخر. يضاف إليها البصل والمكسرات والتمر والتوابل والبيضة. يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

تغسل الدجاجة وتجفف وتحشى بحشوة الكوسكوس ويربط فخذاها بخيط.

تملأ صينية خبز كبيرة حتى نصفها بالماء وتوضع الدجاجة المحشوة على مصبّ حديدي مدهون بالزيت فوق الصينية. تدهن الدجاجة من كل الجهات بالزبدة ثم تشوى في الفرن، من دون غطاء، لمدة ١٥ دقيقة. تخفف حرارة الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت ويتابع خبز الدجاجة من دون غطاء لمدة ساعة ونصف تقريباً أو حتى تنضج الدجاجة.

ترفع الدجاجة عن المصبّ وتغطى وتترك جانباً لمدة ٢٠ دقيقة.

في غضون ذلك، توضع البندورة في صينية خبز ويسكب فوقها الزيت. تشوى البندورة في الفرن من دون غطاء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج وتحمرّ قليلاً.

تخلط مكونات صلصة الزيتون الأخضر في وعاء صغير.

تقدم الدجاجة مع البندورة والصلصة.

سلطة الفجل والبندورة والزيتون

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١,٥ كوب من الزيتون الأسود الخالي من النوى
٢٥٠ غ من البندورة الكرزية
باقتان من الفجل الأحمر المنظف والمقطع إلى أرباع
٢٥٠ غ من أكعاب الفطر
نصف باقة من أوراق البقدونس الطازجة

الصلصة

ملعقتان صغيرتان من التوابل المغربية
نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
ملعقتا طعام من الخل الأحمر
ثلث كوب من زيت الزيتون

التحضير

تخلط مكونات الصلصة مع بعضها في إناء وترجّ جيداً.
تخلط مكونات السلطة في وعاء متوسط وتسكب فوقها الصلصة. تغطى السلطة وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل قبل التقديم.

حساء الدجاج والحمص الجزائري

الكمية تكفي ٦ أشخاص

ملعقتا طعام من زيت الزيتون
٣٥٠ غ من شرائح صدور الدجاج
بصلة حمراء كبيرة، مفرومة ناعماً
فصا ثوم مهروسان
٢٠ غ من الزنجبيل الطازج المبشور
١,٥ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
١,٥ ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء المطحونة
نصف ملعقة صغيرة من البابريكا الحلوة
عود قرفة
ربع كوب من الدقيق العادي
٤ أكواب من مرقة الدجاج
٤ أكواب من الماء
كوبان من الحمص المسلوق والمصفى
٧٥٠ غ من البندورة المهروسة أو علبتان من البندورة المهروسة المعلبة، وزن كل منهما ٤٠٠ غ
ملعقتا طعام من الليمون المخلل المفروم ناعماً
ملعقة طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة خشناً

التحضير

تحمى نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيها الدجاج، من دون غطاء، لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تحمرّ قطع الدجاج على الوجهين وتنضج. تترك قطع الدجاج لتبرد ثم تفتت.

تحمى بقية الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيها البصل والثوم والزنجبيل، مع التحريك، حتى يطرى البصل. تضاف التوابل ويتابع الطهو حتى تفوح رائحة عطرة.

يضاف الدقيق ويتابع الطهو مع التحريك حتى تظهر الفقاقيع ويتكثف المزيج. تضاف مرقة الدجاج تدريجياً مع الماء ويتابع الطهو مع التحريك حتى يغلي المزيج.

يترك المزيج يغلي برفق من دون غطاء لمدة ٢٠ دقيقة.

يضاف الحمص والبندورة غير المصفاة ويغلى المزيج مجدداً من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق.

يضاف الدجاج والليمون ويحرك الحساء فوق النار حتى يسخن.

تضاف إليه الكزبرة الطازجة مباشرة قبل التقديم.

بودينغ الأرز مع السفرجل المسلوق

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٥ أكواب من الماء
٥ أكواب من السكر
١,٥ كلغ من السفرجل المقشر والمنظف من البذور والمقطع إلى أرباع
قشرة ليمونة
ملعقة طعام من عصير الليمون
عودا قرفة
نصف كوب من الأرز المتوسط الحبة
كوبان وثلاثة أرباع الكوب من الحليب
١،٥ كوب من الكريما السائلة الطازجة
ثلث كوب من السكر الإضافي
فانيلا
نصف كوب من اللوز المسلوق والمقشر

التحضير

يخلط الماء مع السكر في قدر كبيرة على نار متوسطة حتى يذوب السكر. يترك الخليط ليغلي ثم يضاف إليه السفرجل وقشرة الليمون وعصير الليمون وعود القرفة. يغلى المزيج على نار خفيفة، وهو مغطى، لمدة ساعتين تقريباً أو حتى يصبح السفرجل طرياً ووردي اللون.

يوضع الأرز في منخل ويشطف تحت الماء البارد ثم يصفى. يوضع الأرز مع الحليب والكريما والسكر الإضافي والفانيلا وقطعة من عود القرفة في صينية صغيرة. يخبز الخليط في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ساعتين تقريباً أو حتى يستوي، مع التحريك كل ٣٠ دقيقة. يقدم الأرز مع السفرحل والقليل من القطر. يزيّن الطبق بالمكسرات.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

الباذنجان المشوي مع الأرز المتبل

الكمية تكفي ٤ أشخاص

٣ رؤوس باذنجان متوسطة الحجم، وزنها كيلوغرام تقريبا
ثلث كوب من زيت الزيتون
فصا ثوم، مقطعان إلى شرائح رقيقة
ملعقة طعام من زيت الزيتون الإضافي
ملعقة طعام من البقدونس المفروم
ملعقة طعام من النعناع الطازج المفروم

الأرز المتبل

٣٠ غ من الزبدة، فص ثوم مهروس
٣ حبات هال محمصة
نصف عود قرفة، كوبان من الأرز البسماتي
كوبان من الماء أو مرقة الخضار
ربع كوب من الصنوبر المحمص

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو ٢٠٠ درجة مئوية. تقطع رؤوس الباذنجان بالعرض إلى شرائح من ٣ سم. تحمى ثلث كمية الزيت في قدر وتقلى فيه شرائح الباذنجان حتى تحمرّ على الوجهين، ثم تنقل إلى طبق مسطح. يرش الثوم فوق شرائح الباذنجان قبل خبزها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً.

يحضر الأرز بالتوابل. تذوب الزبدة في قدر، ويضاف إليها البصل والثوم والهال والقرفة. يطهى الخليط مع التحريك بحيث لا يحترق حتى ينضج البصل. يضاف الأرز ويحرك الخليط، ثم تضاف مرقة الخضار ويغلى المزيج على النار. يغطى المزيج ويترك لمدة ١٥ دقيقة على النار أو حتى امتصاص المرقة. ترفع القدر عن النار وتترك جانباً ٥ دقائق ثم يضاف إليها الصنوبر.

يقدّم الأرز المتبل مع الباذنجان المشوي.

الجزر بالعسل

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣٠ غ من الزبدة
ملعقة طعام من زيت الزيتون
٦ جزرات متوسطة الحجم، مقطعة إلى شرائح سميكة
ملعقتا طعام من السكر الأبيض
ملعقة طعام من البقدونس المفروم
ملعقة طعام من الخل البلسمي

التحضير

يحمى الزيت مع الزبدة في مقلاة كبيرة ويقلى الجزر وهو مغطى حتى ينضج.
يضاف السكر ويتابع الطهو مع التحريك، لمدة ١٠ دقائق أو حتى يتحول الجزر إلى كاراميل. يضاف البقدونس والخل.

سلطة الشمندر والشمار والعدس

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٣ حبات شمندر متوسطة الحجم، مسلوقة ومقشرة
ملعقة طعام من زيت الزيتون
بصلة شمار متوسطة الحجم (٣٠٠ غ)
كوب من العدس البني المسلوق والمصفى
باقتان من أوراق الروكا
٢٠٠ غ من جبنة الفيتا المقطعة إلى شرائح رقيقة

الصلصة

نصف كوب من زيت الزيتون
ملعقتا طعام من عصير الليمون
نصف ملعقة صغيرة من السكر
ملعقتان صغيرتان من أوراق الشمار المفرومة ناعماً

التحضير

يفرم الشمندر المسلوق إلى مكعبات.
تفرم أوراق الشمار اللازمة للصلصة، ثم تقطع بصلة الشمار إلى شرائح رقيقة.
تخلط مكونات الصلصة مع بعضها في إناء وترج جيداً.
يخلط الشمار والعدس والروكا في وعاء كبير وتضاف نصف كمية الصلصة. يضاف الشمندر وتحرك السلطة برفق. توزع شرائح جبنة الفيتا وتسكب بقية الصلصة فوق السلطة.

قطع الجاتوه بالشوكولا

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
كوبان من السكر
نصف كوب من سمنة الكريسكو بنكهة الزبدة Butter Milk
ثلاثة أرباع الكوب من الماء
ثلاثة أرباع الكوب من حليب الزبدة
ملعقة صغيرة من صودا الخبز
رشة ملح وفانيلا
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
بيضتان في حرارة الغرفة
١٢٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة والمبردة
١٠٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة لتغليف أسطح قطع الجاتوه
حبات جوز مقطعة نصفين لتزيين قطع الجاتوه

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تحضر قوالب ورقية صغيرة وتصف في صينية قوالب مافن.
تخفق المكونات كلها مع بعضها في الخلاط الكهربائي المضبوط على سرعة خفيفة لمدة ٣٠ ثانية.
يسكب خفيق الجاتوه في القوالب الورقية ويخبز في الفرن حتى يخرج عود الأسنان جافاً ونظيفاً بعد غرزه وسط الجاتوه. تترك قطع الجاتوه لتبرد ثم تزين بالقليل من الشوكولا المذوبة وحبة من الجوز.

ملاحظة: إذا تعذر وجود حليب الزبدة في السوبرماركت يمكن تحضيرها في المنزل بالطريقة الآتية.
تضاف ملعقتا طعام عصير الليمون الحامض الى ثلاثة أرباع الكوب من الحليب البارد ويخلط المزيج بالمعلقة.

فطائر التارت بالقلوبات المشكّلة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق المتعدد الاستعمالات
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر الناعم
بيضة في حرارة الغرفة
فانيلا

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة في خلاط الطعام للحصول على مزيج متكتل. يضاف السكر والفانيلا والبيض ويتابع الخفق للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف العجينة بورقة نايلون وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.
ترق العجينة فوق سطح مرشوش بالدقيق ثم تقطع الدائرة الكبيرة إلى دوائر من ١٠ إلى ١٢ سم بواسطة قطاعة البسكويت. توضع كل دائرة عجين في قالب تارت صغير ويضغط عليها قليلاً لتثبيتها في القالب.
يوخز قعر كل عجينة بالشوكة وتخبز القطع في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ١٨ دقيقة تقريباً حتى تصبح قطع التارت وردية اللون.
تخرج قوالب التارت من الفرن وتترك جانباً لتبرد.
تحشى كل قطعة تارت بحشوة القلوبات.

حشوة القلوبات

جوز مفروم خشنا
لوز مقشر، فستق حلبي، بندق، كاجو
يمكن اختيار المكسرات حسب الذوق.

لتكثيف العسل، يطهى في قدر على النار حتى يتكثف قليلاً ثم تضاف إليه المكسرات وتسكب فوق قطع التارت.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عصير البندورة

الكمية تصنع كوباً واحداً

بضع قطرات من عصير الليمون
٤ ملاعق طعام من المياه المعدنية
رشة من مسحوق الكرفس
رشة ملح
رشة بهار أبيض
بضع قطرات من صلصة التاباسكو
٥ مكعبات من الثلج
كوب من عصير البندورة (الطماطم)

التحضير

يهرس عصير البندورة ثم يصفى عبر منخل للتخلص من اللب والبذور. يخلط هذا العصير مع المياه المعدنية ومسحوق الكرفس، والملح، وصلصة التاباسكو، والبهار الأبيض، ومكعبات الثلج وبضع قطرات من عصير الليمون. يسكب هذا العصير في أكواب طويلة ويزين بأوراق النعناع أو الحبق ويقدم بارداً.

سلطة التونة التونسية

الكمية تكفي ٤ أشخاص

بيضتان مسلوقتان، مفرومتان ناعماً
رأس فليفلة أخضر حلو، مفروم ناعماً
حبتا بندورة، منظفتان من البذور ومفرومتان ناعماً
٤ بصلات خضراء مفرومة ناعماً
شريحتان من سمك الأنشوفة، مفرومتان ناعماً بعد تصفيتهما من الماء
ربع كوب من الزيتون الأخضر الخالي من النوى والمفروم ناعماً
رأسان صغيران من الفليفلة الحمراء الحريفة، مفرومان ناعماً، ملعقتان صغيرتان من أوراق النعناع الطازجة المفرومة ناعماً
١٨٥ غ من التونة المعلبة والمفتتة
ملعقة طعام من الكبّار المصفى والمشطوف

صلصة الهريسة

ملعقتا طعام من زيت الزيتون
فص ثوم مهروس
ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة
ملعقة صغيرة من بذور الكراوية
ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقتا طعام من الخل الأحمر
يحمى الزيت في قدر صغيرة ويقلى فيه البصل والبذور مع التحريك حتى تفوح رائحة لذيذة. يضاف عصير الليمون والخل.

التحضير

تخلط مكونات السلطة مع بعضها في وعاء متوسط الحجم وتسكب فوقها صلصة الهريسة. تحرك السلطة برفق وتقدم مع الخبز العربي حسب الذوق.

جاتوه القهوة وجوز الهند

الكمية تكفي ٤ الى ٦ أشخاص

١,٥ كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
نصف كوب من مسحوق الكاكاو
ربع كوب من بودرة حليب جوز الهند
ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
نصف ملعقة صغيرة من الملح
١,٥ كوب من برش جوز الهند
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
١,٥ كوب من السكر
٣ بيضات في حرارة الغرفة
فانيلا
برش ليمونة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يدهن قالب جاتوه مربع أو مستطيل بالزيت ثم يرش عليه الدقيق.

يخفق البيض ليصبح شاحب اللون. يضاف إليه السكر ثم الزبدة وبودرة حليب جوز الهند.
يخلط الدقيق مع الفانيلا والملح ومسحوق الكاكاو والباكينغ باودر. يضاف هذا الخليط إلى خفيق البيض، ثم يضاف برش الليمون وبرش جوز الهند ويحرك الخليط جيداً ينقل هذا الخفيق إلى قالب الجاتوه المحضر ويخبز الجاتوه في الفرن لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة حتى يشقرّ سطحه.
بعد الخبز يقطع القالب الى مربعات ويقدّم مع العصير أو الشاي أو القهوة.

جاتوه الموس الأبيض والوردي

الكمية تكفي من ٨ الى ١٠ أشخاص

٢٠٠ غ من بسكويت دايجستيف
كوب من الكريما المخفوقة لتزيين سطح الجاتوه

وصفة جاتوه موس بالفراولة

موس الفراولة
علبتان من جيلاتين الفراولة
كوبان من الكريما المخفوقة

تحضير موس الفراولة

تخفق الكريما لتصبح كثيفة وجامدة.
يذوب مغلفان من جيلاتين الفراولة في كوبين من الماء الساخن. يحرك الجيلاتين جيداً. ثم يوضع في وعاء آخر مليء بالماء المثلج.
يحرك الجيلاتين حتى يبد أ بالتكثف، مع ضرورة التحريك المستمر بواسطة شريط معدني.
حين يصبح الجيلاتين بقوام اللبن، تضاف إليه الكريما المخفوقة وتخفق معه بالشريط المعدني للحصول على موس وردي اللون.

وصفة جاتوه موس أبيض

الموس الأبيض
كوبان من الكريما المخفوقة
ملعقتا طعام من مسحوق الجيلاتين
ربع كوب من الماء الفاتر
فانيلا

تحضير الموس الأبيض

يخلط مسحوق الجيلاتين في ربع كوب من الماء الفاتر ويحرك معه للحصول على سائل دبق.
يخلط نصف كوب من الكريما المخفوقة مع الجيلاتين المذوب، ثم يضاف المزيج إلى بقية الكريما. تضاف الفانيلا للحصول على الموس الأبيض.
يهرس بسكويت الدايجستيف ويخلط مع نصف كوب من الزبدة المذوبة.
تستخدم نصف كمية البسكويت المهروس لتغطية قعر قالب تشيزكايك قطره ٢٤ سم.
يوزع الموس الأبيض فوق البسكويت المهروس ويسوى سطحه. يسكب النصف الباقي من البسكويت المهروس ويغطى بالموس الوردي ويسوى سطحه.
يزين الموس بالكريما الطازجة المخفوقة ويحفظ الجاتوه في الثلاجة لمدة ٣ ساعات تقريباً.

ملاحظة: يمكن استبدال البسكويت الدايجستيف بطبقتين من الجاتوه الاسفنجي للحصول على سماكة قدرها ١ إلى ١،٥ سم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة السلطعون بالأنديف

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٦ رؤوس أنديف
٢٠٠ غ من عيدان لحم السلطعون (Crabes)
ملعقتا طعام من الشبث الطازج المفروم
حبة بندورة للزينة
أوراق نعناع للزينة

الصلصة
نصف كوب مايونيز
ربع كوب عصير ليمون
ربع كوب عصير برتقال

التحضير

تغسل رؤوس الأنديف وتجفف وتقطع إلى حصص صغيرة.
تقطع عيدان لحم السلطعون إلى مكعبات صغيرة.
تخلط قطع الأنديف مع لحم السلطعون والشبث المفروم.
تسكب الصلصة فوق السلطة وتقدم بعد تزيينها بوردة البندورة و أوراق النعناع.

ملاحظة: يجب غسل الأنديف وتجفيفه وتقطيعه مباشرة قبل تقديم السلطة وإلا تصبح نكهتها مرة.

البروفيترول المحشوة بالتونة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٨ إلى ٢٤ كرة بروفيترول جاهزة من السوبرماركت
علبة تونة مصفاة من الزيت
٢٠٠ غ من جبنة فيلادلفيا القشدية
ملعقتا طعام من الشبث المفروم ناعماً
ملعقة طعام من الكبار وملعقة صغيرة من البصل المفروم ناعماً (اختياري)
بندورة كرزية مشطورة إلى نصفين للزينة
أوراق شبث للزينة

التحضير

تخلط الجبنة القشدية مع لحم التونة بواسطة الشوكة للحصول على خليط ناعم ومفتت.
يضاف البصل والكبار والشبث ويحرك المزيج جيداً.
تقطع كل كرة بروفيترول أفقياً وتحشى بمقدار ملعقة طعام من حشوة التونة.
تزين كل قطعة بروفيترول بنصف حبة بندورة كرزية والقليل من الشبث.
يقدم هذا الطبق كنوع لذيذ من المقبلات في الحفلات.

أقراص البروفيترول المحشوة بالقشدة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٨ إلى ٢٤ كرة بروفيترول جاهزة من السوبرماركت
٢٥٠ غ من القشدة الجاهزة
فستق مطحون للزينة
عسل للتقديم
ملعقة طعام سكر (اختياري)
ملعقتا طعام من دقيق الذرة
ملعقة صغيرة من ماء الورد
ملعقة صغيرة من ماء الزهر

التحضير

تقطع كل كرة بروفيترول أفقياً في القسم السفلي، مثل السندويش، ثم تحشى بمقدار ملعقة طعام من القشدة الجاهزة.
يغطى القسم العلوي من كل قطعة بروفيترول بالفستق الحلبي وتغمس الجوانب أيضاً في الفستق المطحون.
تقدم كرات البروفيترول مع العسل أو القطر.

ملاحظة: يمكن تحضير القشطة في المنزل في حال عدم توافرها جاهزة.
كوب من الحليب

يسخن الحليب مع السكر في قدر على النار حتى يبدأ بالغليان. يذوب دقيق الذرة في نصف كوب من الحليب البارد ثم يضاف إلى الحليب الساخن في القدر. يحرك الخليط ويطهى على النار حتى يتكثف. تطفأ النار.
يفرغ محتوى القدر في طبق مسطح ويضاف اليه ماء الورد وماء الزهر ويترك ليبرد ثم يحرك جيداً بالشوكة.

قالب المعكرونة بالجبنة

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

علبة معكرونة وزنها ٣٠٠ غ
٢٠٠ غ من جبنة العكاوي التشيكية
٢٠٠ غ من الجبنة المبشورة المنوعة
ربع باقة من البقدونس المفروم
بهار أسود وكعك مطحون
بيضتان
١٠٠ غ زبدة مقطعة إلى مكعبات

التحضير

تقطع جبنة العكاوي إلى شرائح وتنقع في الماء البارد للتخلص من فائض الملح.
تغسل الجبنة ثم تهرس بالشوكة. تخلط جبنة العكاوي مع الجبنة المتنوعة والبقدونس والبهار الأسود.
تسلق المعكرونة ثم تصفى في مصفاة. تخلط المعكرونة مع بيضتين.
يدهن قالب جاتوه بالزبدة ويرش فوقه الكعك المطحون.
تسكب نصف كمية المعكرونة في القالب وتصف فوقها الجبنة. تسكب الكمية الباقية من المعكرونة.
يرش الكعك المطحون في الأعلى. وتوزع مكعبات الزبدة فوق سطح القالب.
يخبز قالب المعكرونة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يشقرّ سطحه.
ينقل محتوى القالب إلى طبق التقديم ويقطع إلى شرائح ويقدم مع السلطة الخضراء.

جاتوه القرفة والجوز

الكمية تكفي ٨ أشخاص

٣ أكواب من الدقيق
١,٥ كوب من السكر
بيضتان في حرارة الغرفة
كوبان من الحليب في حرارة الغرفة
ملعقة صغيرة من الملح
٥ ملاعق صغيرة باكينغ باودر
نصف كوب من الزيت النباتي
ملعقة صغيرة من برش الليمون

طبقة القرفة والجوز

كوب من السكر الأسمر
٦ ملاعق صغيرة من القرفة
كوب من الجوز المفروم خشناً
ملعقة طعام من ماء الورد
يخلط السكر مع القرفة والجوز وماء الورد.

التحضير

يحمى الفرن على درجة ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يخفق البيض ليصبح شاحب اللون. يضاف السكر ويتابع الخفق، ثم يضاف الحليب والزيت النباتي وبرش الليمون.
يضاف الدقيق والملح والباكينغ باودر.
يدهن قالب جاتوه بالزبدة ويرش فيه الدقيق. يسكب فيه خفيق الجاتوه وتوزع فوقه طبقة القرفة والجوز.
يحزز الجاتوه برأس السكين للسماح للتوابل بالتغلغل داخله. ويخبز الجاتوه في فرن لمدة ٣٠ الى ٣٥ دقيقة.